目　录

解读轮回密码

——泰国朱拉隆功大学演讲

『 2013 年 11 月 12 日 』



主持人：

大家下午好。我谨代表泰国朱拉隆功大学及医学院，欢迎索达吉堪布的到访！

索达吉堪布依止法王晋美彭措仁波切为根本上师，我们泰国人也对晋美彭措法王非常熟悉，曾被他的言行举止深深打动。对我们而言，藏传佛教的思想非常深刻，对死亡有独到的见解，可以帮助我们引导医院里的临终病人。今天，索达吉堪布会为我们宣讲轮回的原理，以及打破轮回的智慧。下面有请堪布为我们解读“轮回密码”。

很高兴能在这里跟大家一起交流。不知道大家有没有思考过：我们是怎样来到这个世界的？是无缘无故从天上掉下来的，还是从地里长出来的？其实，每个人都是因为一定的因缘才来到这个世界。对于这种因缘，佛教有自己独特的观点，科学界也有相关的讨论。因为绝大部分泰国人从小就信仰佛教，也承认轮回的存在，所以，我想大家对佛教中前世今生的观点都比较清楚。

生命是延续的

每个人都应该关注生命的延续性。如果只关注短短的今生，既不思考前世，也不关心后世，那我们就跟旁生没什么差别。很多人都把“善有善报，恶有恶报”挂在嘴边，但恐怕很少有人真正思考过，今生的业力是如何延续到后世，甚至再下一世的。

泰国百分之九十多的人都信仰佛教，而轮回是佛教最关键的观点之一。如果我们不懂轮回，那皈依佛教也只不过是寻求暂时的人天福报，并不究竟。

我曾在其他大学讲过轮回的话题，但因为他们不相信轮回的存在，所以我不得不引用很多科学证据去说服他们，而没有用太多佛教的道理来讲解。但由于泰国人大多从小就信仰佛教，有一定的佛学基础，因此不会对轮回有太多怀疑，这一点和藏族人很像。所以，今天我会从佛教理论的角度讲一下轮回。

我听说，朱拉隆功大学医学院的老师和同学们十分想帮助临终病人，可一两句安慰的话，并不能解决根本问题。要想真正地帮到临终病人，就一定要讲轮回，讲生命的延续性。如果临终病人懂得生命是延续的，他就不会对未来失去希望。

而要懂得这个道理，必须先要明白缘起法。

佛陀告诉我们，缘起可分为外缘起和内缘起。外缘起可以通过一棵树的比喻来说明：比如一粒种子，因为地水火风等因缘，长出苗芽，进而产生根、茎、叶、果实，这就叫做外缘起。但更重要的是内缘起。所谓的内缘起是指，每一个人都在轮回中不断地流转，这一世做人，下一世可能做旁生，再下一世也许做天人……总之在没有解脱前，就这样一直不断地在轮回中流转。这个过程我们一定要弄明白，否则，就没有办法通达轮回的原理，更无法真正去关爱别人。

“十二缘起”——轮回的密码

轮回的存在是有原因的，而最根本的因叫做“我执”，即每一个人对“我”和“我所”的执著，它也叫“无明”。我执是十二缘起中的第一个法，也是一切轮回的根本。

有了无明后，我们的身、口、意会造作善业、恶业，有各种各样的行为，这就是十二缘起中的“行”。可以肯定的是，无论是谁，来到这个世界的因，都是无明和行。

有了种种业以后，不论善业、恶业都会留在阿赖耶上面，这叫做“识”。虽然我们的身体最终会毁坏，但心识却是持续的，即使在死后也会存在。1963 年获得诺贝尔奖的艾克里博士[1]，从脑神经学的角度说明，在我们死后，还会有一个独立于身体的“灵魂”（心识）存在[2]。虽然从医学角度讲，去世之后，身体不再受支配，并会逐渐腐败，但如果结合佛教的知识来看，其实我们的心识是一直流转的。从哲学角度说也是这样，比如，叔本华曾说过，我们的身体最终会灭亡，但“意志”却依然存在[3]。

心识入胎后就有了十二缘起中的第四个法——“名色”。“名”指的是除了色蕴以外的一种心识，而“色”指的是身体尚未发育完全的状态。

十二缘起中的第五个法叫做“六入”，也称“六处”，指的是心识入胎后，胎儿的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根刚刚形成，但尚未接触到六尘（色、声、香、味、触、法）的阶段。

---

[1]Sir John C. Eccles，1903-1997，神经生理学家，获得 1963 年诺贝尔生理学医学奖。

[2]出自艾克里博士的著作《Evolution of the Brain: Creation of the Self》。

[3]出自叔本华著作《作为意志与表象的世界》第二卷。

第六个法叫做“触”，指的是六根形成以后，接触到外界的六尘，并产生六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）的阶段。

在六尘和六根结合后，我们会对悦意的对境产生快乐，对不悦意的对境产生嗔恨，对既不悦意也非不悦意的对境产生不苦不乐的心态，这就是十二缘起中的“受”。



以上所提到的识、名色、六入、触、受，是前世的无明和行在今世所引发的果。有了这几个果之后，即生当中就会

产生“爱、取、有”。

所谓的“爱”，就是指喜欢悦意的感受，不喜欢痛苦的感受，这包括种种的贪爱、嗔爱、痴爱。爱，其实相当于是前世的无明。“取”就是有了对各种感受的爱之后，进而接受。有了爱和取这两个因缘以后，就会产生“有”。它是轮回，也是轮回的因。爱、取、有这三者，就是今生当中所造作的后世的因。

因为我们造作了后世的因，所以肯定就会投生后世。十二缘起中，后世的第一个法叫“生”，这也就是前面所提到的识。在投生后世时，我们可能会降生在人道，也可能在其他道。而有了生以后，肯定就会经历“老死”，这包括了从名色到受之间的全部过程，这也是十二缘起中的最后一个法。

从十二缘起来看，今生的因缘会变成后世的因缘，而后世的因缘又会变成再后世的因缘，在没有解脱之前，我们会一直在轮回中流转。

大家可以通过学习《缘起经》来通达十二缘起。轮回是佛教思想的基础，如果没有在理论上通达十二缘起的话，我

们恐怕不能称自己是一名合格的佛教徒。

解开轮回的密码——无我空性

佛教在泰国非常兴盛，到处都有寺院，人们对出家人十分恭敬，日常生活中也时常面带微笑，心态平和。但这还不够，我们还要明白轮回流转的道理。

我很喜欢泰国，因为这里的人很平和、安详，没有太多的痛苦和烦恼，尤其是我十四年前来的时候，那时人们的心理更加健康。我当时在泰国待了一个礼拜，后来将所见所闻写成了一本《泰国游记》，大概有两三万字。

泰国有这么多人信仰佛教，人们不但对临终者有恰当的关怀，就连小孩子们对轮回也有一定的正确认识，这些都是在佛教不兴盛的国家里难以见到的。其他地方的人，可能对泰国有一些看法，比如人妖，或者动荡的政局等。但作为一个佛教徒，我觉得像泰国这样有广泛佛教信仰的国家是很少见的，泰国人在信仰佛教、行善断恶等方面，非常值得赞叹。

无论是南传佛教、北传佛教，还是藏传佛教，在教义上

并没有差别，因此，我们都应该懂得十二缘起，更要懂得轮回流转的痛苦，诚如《法华经》中云："三界无安，犹如火宅。"因此，打破轮回，应该是每一个人的奋斗目标。

那解开轮回的密码究竟是什么呢？实际上就是无我空性。如果没有空性的力量，我们就没有办法断除轮回的根本——无明。我们能在今生得到人身是非常不容易的，但今后是继续在轮回中流转，做牛做马，还是烧毁无明的种子，从而获得解脱，这完全取决于自己。

所有人都会经历衰老和死亡，这是轮回的一个特征。当年释迦牟尼佛还是王子的时候，就是在看到生老病死后而示现出家，最后断除了轮回的根本。泰国有这么多寺院，寺院当中有很多出家人，其实这些出家人就是在修无我的智慧，前往解脱。

在很多国家，人们只有在生活没有希望时，才会选择出家。但是在泰国，当有人出家的时候，大家都会因为他走上光明之路而祝福他。不仅是出家人有这条光明之路，在家人也可以通过不断地修行，最后用空性智慧斩断无明，获得解脱。

希望大家都可以精进修行，运用空性智慧斩断轮回的根本，从而获得真正的快乐。

泰国朱拉隆功大学问答

『 *2013* 年 *11* 月 *12* 日 』



（一）**问**：您能再概括一下十二缘起吗?

答：十二缘起当中，无明和行属于前一世，中间的识、名色、六入、触、受、爱、取、有这八个是属于今世，生和老死属于来世。所以，在十二缘起中，两个属于前世，八个属于今世，两个属于来世。在今世的八个法当中，前面的五个（识、名色、六入、触、受）是前世的果，而后面的三个（爱、取、有）是后世的因。

在十二缘起中，表面上看来，无明是第一个，但实际上，后面的爱也是无明，无明一直存在，只不过换了名字。

在每座藏传佛教的寺院当中，都会有一个六道轮回图，这也代表人人都需要懂得轮回和十二缘起。

（二）**问**：为什么十二缘起这么重要呢？

答：如果没有搞懂十二缘起，不论是关心别人，还是自己修行，都和非佛教徒没有太大的差别。如果我们认为，今生当中的因缘和前、后世没有关系，那这肯定不是智慧，而是无明。

现在有些佛教徒，虽然承认“善有善报，恶有恶报”，但却不懂得其中的前因后果，这是没有智慧的表现。而我们要获得智慧，就一定要懂得十二缘起的道理。

（三）问：十二缘起是一个循环，那么我们该从哪里入手打破它呢?

答：十二缘起当中最关键的就是无明。所谓的无明，就是“我”和“我所”。因为“我”和“我所”并不存在，但是众生却认为它们存在。如果斩断了无明，那以后就不会感受轮回流转的痛苦，就像阿罗汉一样。很多出家人、在家人修行的目标就是斩断无明。如果斩断了无明，以后就再也不会产生轮回，但如果没有斩断，那即使一直做善事，也依然会在轮回当中流转。

（四）问：对于相信轮回的人，我们可以用佛法帮助他们，但对于不相信轮回的人，我们应该如何去帮助他们呢?

答：对于相信轮回的人，我们可以直接给他讲佛法的道

理，但对于不相信的人，我们可以用佛教中对心识因缘的推理来说服他们。

心识不同于物质，它的直接因就是心识本身，不可能是身体。比如说，一个八岁的孩子，精通八国语言，这种情况的合理解释应该是他前世在心识上留下了某种因缘，否则的话，仅一个八岁的孩子，今生当中是不可能突然精通八国语言的。对于没有信仰的人，刚开始可能要费一番唇舌，但佛教中的推理是很有说服力的。

虽然现代科学对我们身体的研究已经非常深入了，但到目前为止，科学界还无法证明前世不存在。新闻里曾报道过，有一个孩童，虽然家里人都没有信仰，但这个孩童却声称自己前世是斯里兰卡的总统，并可以回忆起很多前世的情况。对于这件事情，科学家们束手无策，完全不知道如何解答。

（五）**问**：我并不能完全理解十二缘起，但我知道它在描述前世、今生和来世的关系。如果有轮回的话，那是不是就说明，我现在做好事，将来就会有好的果报?

答：对。佛教的思想中，最基础的就是六道轮回、十二缘起的观点。而作为佛教徒，必须要研究十二缘起的道理。

如果我们只懂得佛教中最简单的道理，比如要做善事，却不懂更深的道理的话，那我们对佛教的理解就会很片面，这样不能称自己是一个真正的佛教修行者。

（六）问：您刚刚讲的内容很深奥，您能推荐一本这方面的书，帮助我们理解吗?

答：十二缘起确实很难，但如果因为难而不去学的话，恐怕我们将永远也无法打破轮回。《缘起经》中将十二缘起的道理阐述得非常清楚。这部经典有藏文、汉文的译本，不知道有没有巴利文、泰文的译本，如果有的话，可以读一读。

（七）问：我在重症护理病房工作。在那里，我们虽然会尽力抢救病人，但也经常遇到一些无能为力的情况，这时候，我们怎么帮助病人呢?

答：如果想要帮助病人，那不但要治疗他的身体，更重要的是治疗他的心。

如果临终病人是一名佛教徒，他并不会觉得这是人生的终点，因此，他可能不但不会很伤心，而且心中还向往着来世。

在病人临终时，对他最好的帮助就是放一些佛像在他身边，或者念一些佛的咒语来加持他。

其实我们每一个人都会死亡，但死的时候会有差别。我希望自己去世的时候，可以看到佛像，也能听到旁边的人给我念佛，同时自己的心也能安住在一种慈悲和智慧的境界当中。

佛法是帮助临终病人最有效的方法。因为当病人去世时，任何财产、安慰都没有用，他自己也知道此刻已经无能为力了。在这个时候，最好的帮助就是尽量减少他在来世的痛苦。在有些医院里，专门会有出家或在家人为一些临终病人助念。我们现在也提倡临终助念，这对每一个人都非常重要。



（八）**问**：作为医生，我们的职责是抢救生命。但抢救病人就会妨碍他们平静地死亡。所以，我们面临一种困境，不知道应该什么时候停止抢救，让病人为死亡做准备。您可以给我们一些建议吗？

答：从医生和医院的角度来讲，有必要对病人采取各种各样的抢救措施。但是从病人的角度来讲，不一定要这样。藏地有很多人都不希望医生对自己采取太多的抢救，因为他

们都不希望在医院里过世。

至于什么时候停止抢救，这可能要根据病人的情况，以及家属的意愿来做决定。如果病人以及家属愿意抢救，那我们还是应该做一些事情。但如果我们明知道他已经没有希望了，那就应该让他平静安详地走。这是个很复杂的问题，应该根据病人、家属的具体情况来分析。

（九）**问**：我是一个儿科护士，经常遇到孩子去世的情况。大人可能对死亡有所了解，但我想孩子们根本不了解死亡，也不知道死后会怎样。请问，我该如何引导孩子面对死亡？

答：实际上，佛教的道理跟世间道理一样，大人也需要投入大量的时间去学习，否则，很多道理也不一定懂。小孩也一样。我们应该从小就教育他们如何对待生命，他们自己也应该有一些修行。其实，我们从小仅仅有一个信仰是不够的，还需要有智慧，这样才能懂得生活和生存的意义。

（十）问：我同事的母亲要去世了。有一天，他对我说，他越执著母亲，自己就越痛苦，但他又不能控制自己。我该如何帮助他呢?

答：佛经中讲到，不论是对家人，还是对财物、地位，越执著就会越痛苦。所以，当身边有人执著时，有必要提醒他不要这样。无论是执著母亲，还是执著其他人，一定会产生痛苦。

佛教讲，看破、放下，完全断掉痛苦有一定的困难，但我们可以通过减少执著来尽量减少痛苦。

（十一）问：人死亡以后，心识会在身体中停留多久?

答：佛经中讲，人死之后，心识会在三四天内离开身体。所以，一般在人去世以后，三天内都不要处理尸体。而心识一般会在中阴身状态中待四十九天，之后如果没有特殊情况的话，就会继续投生。

问：对此有什么解释依据吗?

答：关于心识的知识，主要来源于佛经。很多佛经中都提到过，死亡后，心识一般会在三四天内离开身体。同时，现在有很多人，包括一些医学界人士发现，人在死亡之后，心识还暂时存在于身体中。日本曾有一个专门的心理学研究机构，他们的研究结果和佛经中的描述非常相似。

心识本来是比较神秘的东西，我们凭分别念不一定能了解清楚，但是通过佛经中的教证、自己的智慧和观察，再加上科学的论证，三者结合起来的话，我们还是可以对心识有所了解的。就好像我们需要通过阅读医学书籍来学习医学知识，同样的道理，关于生命和心识上的很多问题，我们需要依靠佛经和相关的书籍来通达。

佛教的生命观已经成为世间的一门专业，因为关于心识方面的很多现象，科学界尚无法给出恰当的解释，但在两千五百多年前的佛经当中，往往都会找到合理的答案。所以，现在新一代的科学家们也不得不参考佛教的知识。

我认为，要想了解生命的奥秘，就一定要大量地翻阅佛教经典。在翻阅的过程中会得到很多启发。现在很多人相信科学，但科学也并非万能。前一段时间，我在北京与原中国

科技大学校长朱清时教授有次对话。他曾说过，当科学家千辛万苦爬到山顶的时候，佛教大师已在此等候多时了。我问他，你身为一个科学家，为什么会说这句话呢？他回答说，其实很多科学无法解答的问题，往往都可以在佛教中找到答案。他在中国科技大学担任过十年的校长，一位做了一辈子科学研究的人，最终也需要在佛教经典中寻找答案。他曾在他的上师南怀瑾那里学习了很多佛教经论，比如《瑜伽师地论》《楞严经》等。

（十二）**问**：每个人的心识都是在去世三四天以后离开身体吗？人与人之间有没有区别？

答：佛经中讲，心识一般会在三四天内离开身体，但可能每个人的情况有所不同，有些很快就走了。

（十三）**问**：在死后的前三天，心识会感知到身体的状况吗？

答：实际上，我们的心识有粗大的感受，也有细微的感

受。虽然人去世后，粗大的感受已经没有了，但是细微的感受还在。

在中阴身阶段，因为没有肉体的限制，心识不一定在身体中的某一处，它可能在任何地方，甚至漂泊在外，所以心识可能会偶尔出入身体。因为众生的业不同，心识存在的方式更是多种多样。

佛经中有公案说，有些人的心识只是暂时离开了身体，回来的时候却发现身体已经被当作尸体处理掉了。美国有一个医生叫魏斯，他收集了两万多个案例，其中有很多都是关于心识的各种状况，比如心识离开身体，或者通过催眠而回忆起前世等等。

（十四）**问**：如果在死后三天之内，尸体被火化了，那心识会怎样呢?

答：所以在藏传佛教的传统中，遗体一般要保留三天，否则他回来的时候就没有“家”了。

信仰与时代

——泰国国立玛希隆大学演讲

『 *2013* 年 *11* 月 *13* 日 』



很高兴能在国际学院跟老师、教授们交流。我听说这里

有来自十多个国家的学生，大家有着不同的信仰。对我来讲，能在这样一种包容、开放的环境中与大家交流，是一件很幸福的事。

每个人都想要获得幸福。人们从早到晚，从出生到死亡间，一直都在追求幸福。我也不例外。不过大家追求幸福的方法各有不同。有些人想依靠物质而获得幸福，有些人想依靠艺术而获得幸福，还有些人则依靠信仰而获得幸福。我是依靠藏传佛教而获得了幸福。

在座的各位，除了佛教徒以外，有些人来自基督教、伊斯兰教等，也有些人没有任何宗教信仰，但每个人都在追求人生中最有意义、最美好的事。不论是否有信仰，大家都应该互相尊重、交流学习，用一种包容的心态看待世界。

经济发展可能带来信仰危机

我十四年前来过泰国，当时觉得这里很清净。但我现在觉得，商业浪潮可能冲淡了泰国人的幸福感。泰国被称作“微笑的国家”，这跟我们藏地很相似。东西方都认为，藏族人很快乐，脸上经常带有笑容。我以前也常在人们的脸上看到笑

容，但现在却没有那种感觉了。

我来自藏地，泰国湄公河的源头就在藏地的青海玉树，这个流域分布着很多文化，其中既有相同之处，又有很多值得互相学习的地方。其实印度、中国以及亚洲其他一些国家的很多河流，都源自青藏高原。现在湄公河被城市污水以及工厂废水污染了，不能直接饮用。而对藏地的很多河流来讲，虽然目前水质还可以，但以后也许也无法饮用。

从世界各地来泰国旅游的人越来越多，同样的，藏地的蓝天白云也吸引着很多人去旅游。因此，泰国和藏地都面临着同样的处境。一方面，越来越多的游客，可以带动地方经济，改善人们生活的物质条件；但同时，这也为我们内心的信仰带来一些挑战。比如，现在很多年轻人都认为信仰没有意义，反而渴求媒体所宣传的内容。

泰国跟藏地有很多相似之处。比如说，泰国人出生后，一般由出家人或者佛教徒取名字、念经祝福。藏地的孩子也从小就受到这样的耳濡目染，任何重大的仪式都会由出家人或者佛教徒来主持。但将来的年轻人还会不会遵循这样的传统呢？这值得思考。

在泰国，基本上每一个乡镇都能看到佛塔、寺院。藏地也是如此。比如说，我所在的县城，大概有十六个乡，其中有二十多所寺院。但现在越来越多的年轻人觉得，不管是佛教，还是其他宗教，都不如钱有用。这是一种错误的观念。还有些年轻人觉得，他们是在科学发展背景下成长起来的新一代，而古老的宗教传统已经过时了。但实际上，有这些想法，恰恰说明他们还没有真正了解宗教。

科学也会引发悲剧

很多人认为，科学是先进的，能为人们带来很大利益。这一点我并不否认。科学发展确实改变了我们出行、沟通的方式，改善了我们的生活条件。但是不是人类所有的问题都可以依赖科学解决呢？不一定。在人类漫长的历史中，有很多古老的信仰是千万不能舍弃的。一味地相信科学能解决一切问题，是一种错误的观念。即使是科学家，有时也会因为自己的发明而后悔。

英国科学家马丁・赖尔，以其在射电望远镜领域的成就而获得了 1974 年的诺贝尔物理学奖，是世界上第一个以天文学研究而获得诺奖的科学家。但后来，他发现自己的技术

被运用在军事领域，并且在战争中伤害了很多人。因此，他很后悔当科学家，甚至在临终时说，如果当年选择做一个农民就好了。虽然他临终时表达了这样的意愿，但为时已晚。同样，在第二次世界大战中，爱因斯坦参与发明的原子弹也夺去了很多人的生命。虽然他曾多次劝说美国总统不要使用原子弹，但无济于事，对此他也十分后悔。

有资料显示，在有记载的五千年人类历史上，大约发生过一万五千次战争，共有几十亿人丧生。尤其是在上世纪的一百年中，几十个国家卷入战争，近 2 亿人因战争而死亡。为什么在上世纪的战争中，有这么多人死亡呢？原因就是科学的发展。科学越来越发达的同时，各个国家之间最好能和平相处，因为一旦发生冲突，依靠科学发明的武器会让每个国家的人都面临危险，而制造这些武器的恰恰就是人类自己。从某种意义上看，我们就是毁灭自己武器的制造者。因此我们要提倡和平、非暴力、平等。



和平应该是每一个人的目标

世界上大多数的宗教都提倡善、正能量，佛教也是这样。当年，印度的阿阇世王与波斯匿王之间发生了战争，释迦牟尼佛对此开示说，如果战胜，会为自己树立更多的敌人；如果战败，自己心里又不舒服，所以，应该用和平的方式来解决争端[4]。

---

[4]《杂阿含经》卷四十六记载，摩竭陀国阿阇世王与憍萨弥罗国波斯匿王之间发生战争，佛陀开示："战胜增怨敌，战败卧不安；胜败两俱舍，卧觉寂静乐。"

也许在当前的因缘下，人们尚不接受宗教的和平观，但因缘成熟时会接受的。比如，缅甸的昂山素季所提倡的和平、非暴力的观念，起初并不被人们接受，但后来大家意识到，这其实是人类生存不可缺少的因素。法国导演吕克·贝松甚至将她的故事拍成了电影《The Lady》。在电影中，她面对着枪口，为了民主、自由、和平，甚至愿意付出自己最宝贵的生命。实际上，和平应该是我们每一个人都应追求的目标。

一听到和道德有关的道理，很多人就觉得这与自己无关，不想听，更不想学。但是，道德对我们每个人都至关重要。听说这里国际研究中心的学生，将来会回到各自的祖国工作，但不论去哪个国家，都应该有善良的心和高尚的行为，否则，即使将来成为领导，恐怕也不一定是一名好领导。

很多人只对钱财、爱情感兴趣，对其他的话题则一点兴趣都没有。古人云“对牛弹琴”，意思就是说，悦耳动听的音乐不能引起牛的丝毫兴趣，它只关心吃草、喝水。我去过一些学校，发现大家都非常关心就业以及家庭问题，仅此而已，好像没有人关心如何做一个好人。我对泰国的学生还不是很了解，但可能也会如此。我认为，善良的人格和乐于助人的心态，是年轻人不可缺少的品质。

在当今这个时代，很多人对信仰的了解比较肤浅。实际上，在生活当中，尤其是经济波动、社会动荡时，有信仰的人，心态更加平稳，可以面对任何灾难。在过去的几百年中，科学的贡献无法替代宗教几千年来的价值。印度的前总理尼赫鲁是一位非常伟大的政治家。他说，在充满动荡、冲突的世界中，佛教就像耀眼的太阳。他还说，在这个充斥着原子弹和氢弹的世界中，没有任何东西像佛教的教理那么重要，在过去的两千五百多年里，只是进一步验证了它的持久性和重要性。佛教的确是这样，当然，其他宗教也有其存在的价值和贡献。

当今时代不但充满了各种新发明，而且深受商业浪潮的影响，人们逐渐忘记了珍贵的信仰和德行。现在虽然有人信仰科学，也有人信仰宗教，但却普遍比较迷信。如果信仰科学，你应该认真地思考，为什么信仰科学；如果信仰某一宗教，你也应该认真地思考，为什么信仰这个宗教。原来有一位哲学家叫贝克莱，他说，当我闭上眼睛的时候，世界上所有的悬崖都不存在了[5]。很多人都认为他疯了，悬崖怎么会因为我们闭上眼睛就不存在了呢？但实际上，他讲的是宗教的

[5]乔治·贝克莱（George Berkeley,1685-1753），爱尔兰著名哲学家、主教。原文是：“只要我闭上眼睛，世界就没有什么悬崖，但上帝能够感知”。

力量，以及事物、感知和上帝的关系。

丢了信仰，有了钱又如何?

人们对科学的盲目崇拜，以及社会上的各种宣传，会对信仰产生冲击。一百年后，可能泰国、藏地的佛教传统，都只剩下一个形象。这也许是杞人忧天，但我认为年轻人的确需要关注这个问题。如果我们没有信仰所带来的心灵安适，即便物质生活再富足，也不一定会幸福。比如，我常看到身处高级宾馆的人，脸上没有微笑，但身处寂静寺院的人，却时常带有笑容。

很多年轻人认为，只要赚到很多钱，就一定会很开心。但也许你赚得越多，痛苦越大。近几年，美国有很多调查结果都显示，钱越来越多的时候，幸福指数却可能会越来越低。很多年轻人的眼里只有金钱、地位、名声，他们认为，只有这些才会使人生有意义。但事实并非如此。有修养、道德、利他心的人生，才更加完美。

可能很多人认为，电影《泰囧》带动了泰国的旅游业，带来了经济利益，因此，全国上下都应该感谢这部电影。但

这样的因缘很难说是好还是坏。我担心有一天会出现一部《藏囧》。如果藏地也一味地开发旅游、发展经济，最后可能会面临文化丢失的局面。目前在青藏高原还有广阔、平坦的草原，还有森林、矿产等丰富的资源，最重要的是，人们的脸上还带有微笑，心中还依然有信仰。但如果过分地开发旅游，也许人们手里的钱会越来越多，但内心不一定会更快乐。这样的话，有钱又有什么用呢？

我们已经被卷入了商业浪潮里，即使少数人发现了这个问题，也不一定有能力阻止。新事物也许是不可缺少的，但传统却更有意义；外在的财物也许很有用，但内心的安宁更重要；科技发明也许很便利，但宗教信仰更有意义。新的事物、外在的财物、科技发明为我们带来的快乐是暂时的，而我们的传统、内心安宁、宗教信仰为我们带来的快乐却是长久的，对我们的利益更大。

每一个人都在寻找自己的快乐，每个人也都需要照顾家庭、积累财产、赢得一定的社会地位。但同时，我们也应该利益身边的众生。因为人生短暂，所以每一个人都应该在自己的一生中做些有意义的事。我们不会像难民一样缺少粮食，但却有可能缺少“精神食粮”。有些人虽然口袋里的钱越来越多，但内心却越来越贫寒。我们需要物质与精神的平衡。

有时候我在飞机上看下面的城市，觉得其实人类跟蚂蚁没有太大差别。蚂蚁也像人一样忙碌，也像人一样有自己的生活规律，每天要劳作，就像人每天要上班一样；而蚂蚁中也有不需要体力劳动的，就像是人类中的脑力工作者。

如果我们只关心自己的生活，完全不想帮助别人，这种心态是很狭隘的。现在的大学生，虽然被称作大学生，但是心很小，虽然有大学文凭，但内心却只是“小学生”。这样的话，不但自己没办法处理好人际关系，同时也为自他带来痛苦。

当我们遇到痛苦时，一定要有勇气和远见。其他国家的大学生，在感情或生活中遇到痛苦时，可能会选择自杀。但我觉得，泰国的大学生可能不会选择自杀，因为这里大多数的人都有信仰。

在痛苦面前，我们可能会觉得走投无路，但只要还能在缝隙中看见一丝光明，就要继续前进。因为人生中的黑暗是暂时的，就像黑夜一样，只要你有耐心、有勇气，就会走出当前的黑暗，看到第二天的阳光。很多被生活打败的人，往往都是在黑暗中迷失了方向，没有耐心和勇气等到黎明。

人生需要耐心，需要勇气，希望大家微笑长存。



国立玛希隆大学问答

『 2013年 11月 13日 』

（一）**问**：我来自巴基斯坦俾路支省，是玛希隆大学公共卫生学院的硕士生。我认为快乐源于自己，而非宗教。请问您是如何看待快乐和信仰的关系呢?

答：有些人认为，快乐来源于自身，对此，我并不完全否认。但这种快乐无法与信仰所带来的快乐相比。前一段时间，我在哈佛大学交流，有一个人对我讲，他以前认为，快乐是依靠自己获得的，但后来却发现，信仰所带来的快乐，远远超出自己所获得的快乐。我觉得，你可能还要再观察一下信仰所带来的宁静喜悦，与其他快乐的不同。

（二）问：您如何看待极端的宗教信仰所引发的战争，比如中东地区的冲突等？

答：有些人认为，宗教信仰会引发战争，但我觉得这还需要深入分析。政治是一件很残酷的事情，而任何一个国家、集团都会利用各种手段为自己谋取利益，甚至是利用宗教。一些中东地区的宗教领袖在接受采访时都说，他们的教义中没有战争、恐怖袭击等主张，只是有人利用了他们的宗教而已。

我想真正的宗教提倡的是善，它不会发动战争，或者去恐吓、杀害别人。

（三）问：从佛教观点来看，什么样的修行能给我们带来快乐？

答：佛教中有很多修行方法都可以带来快乐。比如说，南传佛教通过修白骨观，或者观十二缘起而获得快乐。我以前也去过泰国很多修白骨观的道场。此外，大乘佛教也有可以获得快乐的修法，如自他交换、发菩提心等。通过发菩提

心，发愿度化天下一切众生，最后可以获得菩萨、佛的果位，那时我们应该是最快乐的。

总的来讲，佛教中有些修法可以令自己快乐，有些可以令自他都快乐，通过不同的修法，能获得各自不同的解脱和快乐。

（四）**问**：通常人们知道何时需要“物质食粮”，却不知道何时需要“精神食粮”，但后者往往对获得快乐更加重要。我们该如何为别人带去“精神食粮”呢？

答：从物质上讲，自己喜欢的衣服、车子，在合适的时候，可以推荐给别人，希望别人也能享受。精神上也是这样。当自己从传统文化、道德修养中体验到了快乐后，你就可以把这种精神的“美味佳肴”推荐给别人。

在城市里，很多人以前没有信仰，但有了信仰之后，人生中确实获得了很多快乐。很多人都将这样的快乐，不断地传播出去，让其他人也通过宗教而获得这份快乐。所以，如果我们可以像推荐“物质食粮”一样地推荐“精神食粮”，身

边的人就会获得真实利益。



（五）**问**：我是一位钢琴老师，我“对牛弹琴”。但同时我也是一名教授，我的职责是要把“牛”变成人。我觉得它们虽然在看，却看不到；它们虽然在听，却听不到；它们虽然也在思考，却没条理。请问您是怎么看待“牛”的呢？

答：“对牛弹琴”可以从不同的角度理解。从“牛”的角

度来讲，它们有自己的爱好，喜欢“吃草”“喝水”。在这样的生活里，它们没有什么烦恼，但除此之外，也没有其他的追求。但从人的角度来讲，我们需要更高层次的追求。

当然，当我们真正去观察的时候，发现原来都是人，没有“牛”，只不过在商业浪潮和金钱的影响下，人迷失了方向。所以，当“牛”转过身后，就会发现，原来自己是人，老师也会发现，自己其实是在“对人弹琴”。

（六）问：您谈到宗教能带给人们幸福。我也相信，如果一个人能依照宗教去修持，就可以获得精神上的快乐。但有些人只是了解宗教，并没有真正地去修持。那我们该如何通过佛教的修持来获得快乐呢？

答：佛教的教义非常深奥，修行有一定的次第。首先，我们要从理论上明白佛教的道理。其次，光是理解还不够，还要进一步地思考。在思考的过程中，会产生很多怀疑，觉得这里不对，那里说不通。这个时候就需要通过辩论、探讨去通达。当所有的怀疑都被遣除之后，再开始进行修持。

我们常用“如人饮水，冷暖自知”来形容修行的感受。也就是说，通过修持，自己能清楚地知道其中的快乐。当然，这种快乐是内心的感受，很难给别人讲清楚。但如果自己内心有一定的修行境界，就会慢慢地影响身边的人。

（七）**问**：在这个强调物质享受的社会中，精神上的快乐和宗教已经退居其次。我认为只要努力做到最好，让自己有满足感，并且能帮助别人，就可以获得快乐。您是否认为，人必须信仰宗教才能获得真正的快乐？

答：从我自身来讲，最大的快乐来自于佛教。如果有人觉得，没有宗教，自己依然可以很快乐，依然乐于助人的话，这也很好。两千多年前，佛陀在转法轮时，也没有强制人们皈依。我想其他宗教应该也是这样。我认为，宗教与非宗教之间有一个共同点，那就是要让人们做好人。因此，我想并不是每一个人都必须信仰宗教。

（八）**问**：如果不需要宗教也能获得快乐，那您能告诉

我们一些在宗教之外获得快乐的窍诀吗?

答：有两种方法。一个是自己的内心要平静，减少贪欲心、嗔恨心。这样内心自然而然就会产生快乐。还有一种方法就是，经常用一种忘我的精神去帮助别人。有些人，虽然没有宗教信仰，但却经常帮助别人，所以自己生活得也非常快乐。因此，我觉得内心平静，不要有贪、嗔的烦恼，还有乐于助人的心态，都是非常好的窍诀。

（九）问：如何创造内心的快乐?

答：对于年轻人来讲，载歌载舞，或者穿衣打扮都会为他们带来快乐，但这种快乐只是暂时的。如果你想要长久的快乐，最好在寺院里面安坐，然后观想佛陀，或者观察自心，这样你就会自然而然地快乐起来，而且这种快乐不会消失。

（十）问：请问宗教领袖是否应该参与政治活动?

答：不论是宗教领袖，还是宗教徒，如果对这个世界有

利益，就可以参与到政治活动中，但如果对这个世界没有利益，那就不一定需要了。

（十一）**问**：几个世纪以来人们不断强调身体的物质享受，导致消费主义日益增长，但同时，在精神层面却极为空白。您能提一些建议，改变这种“身心失衡”的状态吗?

答：我去过一些欧美国家，发现很多人对奢侈品或者虚构的内容，比如电影、动漫等特别贪求。但实际上，这些都没有实在意义。

其实，心和身体是分开的。身体的享乐是暂时的，而内心的安乐才是长久的。当我们只重视身体享乐时，很难建立真正的快乐，而一旦开始重视内心的安乐，那快乐就唾手可得。但如果没有关注过内心安乐，一味追求身体享乐的话，恐怕会与安乐越来越远。



（十二）**问**：我是来自印度的在读博士生。您提到，内在的快乐比外在享受更加重要，那获得内在快乐的最简单的方法是什么？

答：虽然喝美酒或者和朋友到酒吧里跳舞，很容易让人快乐起来，但这种快乐却很短暂，还可能对身体有负面影响。所以，我建议通过调心来获得快乐。

通过佛教的调心方法来获得快乐，这虽然在快节奏的生活中有一定的困难，但是会有效果。除此之外，在佛教的发源地——印度，也有很多调心的方法。现在世界各地的人，都喜欢到印度去学习佛教、学习瑜伽的知识，并借此获得了快乐。我相信，你们在印度也应该会获得快乐。

在藏地，虽然有很多年轻人也想获得快乐，但却怎么也快乐不起来，而外面的人来到藏地之后却都很快乐。

提问者：那我一定要去西藏。

（十三）问：您可以介绍一下禅修的方法吗?

答：修行与读大学有很多相似之处。在大学里，学生需要经过长期学习才能获得大学文凭。同样，修行人也需要一步一步地修前行、正行、后行。对于禅修来讲，方法有很多，其中最好的方法是毗卢七法。

以毗卢七法禅修时，身体端直，眼睛直视前面的空间，

颈部稍向前倾，两手结定印[6]，两胳膊稍向后展，双足金刚跏趺坐[7]，整个身体有点像金字塔的形状。以这种身式禅修的话，心就会自然而然地调整。

想要心中获得快乐，一两天的禅修不一定起作用，但如果坚持长期修行，身体就会寂静下来，心也会随之安静，进而从中体会到很多胜妙的地方。所以，闭着眼睛会得到意想不到的快乐。

（十四）**问**：您提到，现在有些藏族年轻人对佛教不太感兴趣，那佛教应该怎样吸引年轻人呢？

答：现在很多年轻人，喜欢整容、穿名牌衣服，喜欢看电影、打篮球，喜欢谈将来怎样赚钱，怎样买房、买车等等。但其实，他们老了之后就会发现，自己年轻时所追求的大多是没有意义的事。

宗教并不是要控制大家，或者强迫大家必须要信仰它。

[6]右手在上，左手在下，两拇指相触，放在脐下。
[7]即双盘。

但对于现代社会中的人来讲，如果舍弃了自己的宗教传统，那一生的辛苦，到头来不过是一场空。

对于现在的年轻人，可以通过一些善巧方便，让他们明白自己最需要什么。当然，这需要时间和努力。我很想帮助他们，但是能力有限，所以我也很着急。我们现在会通过互联网，讲一些关于信仰的必要性、传统文化以及宗教知识等内容，尤其是佛教的一些理论。其实，对于年轻人来讲，如果理论上明白了，他们会更容易接受。所以，最好的方法就是依靠网络等手段，多宣传佛教的理论，比如智慧和慈悲。

（十五）**问**：我是一名来自马尔代夫的穆斯林。我读过一些探讨科学与宗教的文章，其中有谈到，禅修以及睡眠好的人，会比一般人更加快乐。请问您一般睡几个小时?

答：依靠足够的食物、营养以及睡眠等，一般可以保持身体健康。我最近看到一份美国的医学资料中说，六个小时左右的睡眠比较合适，如果睡眠超过八个小时，则容易患癌症。

我刚出家的时候非常精进，经常只睡两三个小时，现在经常要睡五六个小时，特别累的时候，甚至要睡七八个小时。我从小睡眠就比较少，在学校里读书的时候，我是全班睡眠最少的，出家后，我睡的也比其他人稍微少一点，但还是需要一定的睡眠。

如何寻找人生的坐标

——柬埔寨金边端华学校演讲

『 *2013* 年 *11* 月 *20* 日 』



这是我第一次来到柬埔寨，感觉这里佛缘殊胜。今天也

很高兴可以与金边大学、端华中学，以及其他高校的师生们一起探讨“如何寻找人生的坐标”。

我相信每个人都有自己的人生坐标和方向。作为一名穿着藏传佛教僧衣的人来讲，我也很关心这个问题。人是不可能无缘无故来到这个世界的。人活在这个世界上，也不可能没有任何方向和价值观，而当我们离开这个世界时，是否会对这一生的坐标和方向满意呢？今天，我会用“德、智、悲、力、信”这五个字，和大家一起探讨这个问题。我觉得缺少了这五个字的人生，不一定非常有意义。

道德

任何人都不能缺少道德。如果一个人缺少了道德，即使他很漂亮、很富裕、地位很高，但却没有灵魂。在 21 世纪，人们一味追求物质上的财富，却不追求心中的道德，因此，这也是一个道德下滑的时代。我们应该用智慧来观察当今社会的状况。

如果我们心中没有良好的道德，即使外表再美好，也没有太大的意义。《玉耶经》中提到，给孤独长者的儿媳妇玉耶，

长得非常漂亮，像天女一样。她也觉得自己很漂亮，于是特别傲慢，认为世界上没有人比得上她。有一次，给孤独长者迎请佛陀到家里来应供，玉耶觉得佛陀配不上她们家，于是躲在一旁，没有出来迎接佛陀。当僧众应供时，她偷偷地看了一下，结果发现佛陀相好庄严，极其美妙，远远超过了自己的容貌。于是她便走出来，在佛陀的足下顶礼。佛陀告诉她，人的美，不仅在于外表，更重要的是心中的善良、正直、慈悲。如果能做到这几点，那才是真的美。玉耶听到佛陀的教言后，原本傲慢的心态全部不见了，当下生起了清净心。

现在的年轻人都很重视长相的美丑，甚至愿意花很多钱去整容。但其实，一个人不管再怎么美，几年以后，脸上都会因为岁月而留下皱纹，而且会越来越多，头发很快就会花白，牙齿也会一颗颗掉下来。谁也没有办法阻止岁月的流逝，但心中的德行却永远也不会消失。

哲学家康德说过，世界上有两样东西让人敬仰，一个是我们头上灿烂的星空，还有一个就是人类的高尚美德。苏格拉底也说，人类最大的幸福就是每天都可以谈论道德的事，人如果没有道德，就相当于失去了灵魂，无法有利于社会。

在当前社会的每一个角落里，人们都在盲目、高速地积累着财富。在这种环境下，我们心中的道德就显得更加重要。无论是佛教、儒教，还是其他宗教思想所提倡的道德，都有不可估量的力量，这种力量一定要熏习到我们的心里。佛陀在《楞伽经》中讲到“不思议熏、不思议变”，也就是说，所谓的业力，会不可思议地熏习到我们的心上。当一个人的心中种下了善业，那无论他到哪里去，都会有一种善的力量影响他。

智慧

大家每天都花费大量的时间在希求智慧上，比如学习语文、数学、物理、化学等各门学科，如果没有这种智慧，恐怕我们很难在这个世界上生活。大家能在这样一所很好的学校里学习，是一件值得自豪的事，但同时，你们不能因此而满足，还要更加努力地去追求智慧。其实在世间中，智慧无法被人夺走，是我们一生当中最有价值、最有力量的品质。

大家都知道，在第二次世界大战中，希特勒想要灭绝犹太民族，但犹太人不但没有被灭绝，现在反而遍布全世界。在犹太人的价值观当中，钱财、地位并不是最重要的，最重

要的是智慧。犹太父母会经常教育孩子，钱财并不是最可靠的财富，他们应该更多地依靠自己的智慧，因为智慧才是世界上最有意义、最有价值的东西。因此，犹太人的孩子从小就知道要好好学习。也正因为这样，犹太人中出现过一些很伟大的知识分子，比如爱因斯坦、弗洛伊德等等。

藏地也有类似的教育。在孩子学习知识的时候，父母会教育他要努力学习，因为学习知识是一生当中最有意义的事情。藏地也有很多关于学习的比喻，比如把教育比喻成给孩子送黄金，而老师就是无条件地送黄金的人。

是不是因为老师要求严格，你们就觉得老师很讨厌？不要这样想。俗话说“严师出高徒”，严格的老师会教出很多高材生。如果老师对工作不认真，上课讲故事应付，不重视学生的话，虽然课堂上很轻松，但这不一定是一件好事。

我以前读书的时候，也很喜欢轻松的课堂，讨厌特别严格的老师。但后来回想起来才意识到，原来严格的老师会在我们今后的人生当中留下许多珍贵的东西。所以，老师是非常伟大的。

这里有几位教授，从战争时期就开始做老师，培养学生，已经坚持了三四十年，很不容易。有些出家人说，与佛教事业最接近的职业就是老师和医生。这一点我很赞同。释迦牟尼佛的传记中说，佛陀在因地时很想找到一个生活有意义的在家人，结果发现，只有老师和医生的生活才比较有意义。可能有些学生以后也会当老师、医生，有些会从事其他的职业，无论怎样，除了我们所学习的知识以外，我们还需要有一种让自己和他人都快乐的智慧，而千万不能有损害自己或别人的智慧。



从柬埔寨的历史上可以看到，很多的“智慧”实际上都是非常不明智、反人类的，如今反省起来，就会发现那些“智慧”非常可怕。就拿“万人坑”和“罪恶馆”的历史来讲，在那段特殊时期里，很多人死于非命。我到“万人坑”的时候，看到很多人被埋在一起的痕迹，觉得特别恐怖。也许是历史的原因，当时的人们有一种很不好的“智慧”，杀害了很多人。

我们很幸运地没有出生在充满饥饿、战争的年代。今天可以无忧无虑地在校园里共同学习，应该说是很快乐的。大家不要因为现在有学习的压力，将来会有家庭的压力，于是就整天愁眉苦脸。其实，我们现在是很幸运的。

智慧，是要帮助我们获得快乐的。人生的确有很多痛苦，一些表面上看起来很有智慧的人，心里可能会很痛苦。有人曾请教一位大德："我了知世间所有的学问，但心里的烦恼却越来越多，这是为什么呢？"大德回答："你拥有的只是知识，而不是智慧，所以你依然会经常烦恼。但如果你获得了真正的智慧，那一切事情都会豁然开朗的。"

希望大家不仅追求学问，还要追求真正的智慧。这种智

慧一定是内在的智慧，而不是把自己打扮成知识分子的模样。现在很多人只注重外在形象的包装，而内在什么都没有，这样的形象不是很重要。

有了智慧，很多事情就不会再让你烦恼。很多人心胸特别狭隘、斤斤计较，会因为一点小小的事情而烦恼，这就是没有智慧的缘故。如果有智慧的话，不管是在任何环境中，你都会很快乐，无论学任何专业，只要你投入时间和精力去专注，最后获得的结果也会是非常满意的。所以我希望大家在希求智慧的时候，不要只追求学问，也一定要追求正确、清净的智慧。

悲心

一个人能不能只有道德和智慧，而没有悲心呢？恐怕不行。我们不仅仅是独自活在这个世界上，我们的身边还有很多与我们有关联的生命。到了柬埔寨之后，我去探望了五所孤儿院，见到了很多孤儿，内心当中有了一些新的感受。我希望各位同学，不要只待在漂亮、舒适的环境中，否则你不会知道，其实还有很多众生正在承受苦难。你需要多走一点路，多看一点书，多说一些话，有必要去了解一下社会各阶

层人们的生活。

我在孤儿院见到了一个孤儿，问了一下他的情况，他说他很自卑，父亲和母亲外出打鱼时不幸去世，他现在跟奶奶一起生活，基本上没有生活保障。虽然现在还能在学校里吃到一顿饭，但不知道以后的人生要怎么办。后来孤儿院的人合唱了一首歌，不仅打动了我，也打动了在场的很多人，包括我们的导游。我们的导游见多识广，但当时他也被感动得一直流泪。

同学们，你们不要只关注阳光，有时候也应该关注一下黑暗，看一看黑暗的背后，阳光是如何出现的，而在阳光的背后，又还有多少黑暗等待被驱散。其实我们身边有很多苦难的众生。比如在一些农村，人们日常生活中的卫生条件非常差。柬埔寨的周围还有一些水上难民，他们逃离家乡的战乱，来到了柬埔寨，但因为没有合法的身份，所以没办法在地面上定居。同时，他们也没有越南的身份，所以也没办法回去。因为战争，他们现在一无所有，只能生活在水上。目前世界上大约有 4520 万难民。这些人没有身份，没有自由，更没有家庭，生活没有任何保障。有时候，我们有必要去了解一下难民的生活状况，比如阿富汗、非洲等地的难民。

我们在日常生活中很挑剔，有时候觉得菜不好吃，有时候又觉得衣服不好看，但其实我们身边还有很多人，连基本的生活保障也没有，甚至在战争中被夺去生命。多了解一下他们的生活，我们就会生起悲心。

力量

我们还需要一种心灵的力量，一种能够让自己坚强，同时也能帮助别人的力量。如果没有这种力量，那生存在这个世界上可能会有一定的困难。比如，老师没有这种心灵的力量，面对繁重的工作，可能会想要辞职；出家人没有这种心灵的力量，修行有可能会半途而废；而学生没有这种心灵的力量，可能无法顺利完成中学、大学，一直到硕士生、博士生的学业。

世界上的一些故事，可以激发我们这种心灵的力量。比如，2008 年“5.12”地震中廖智老师的故事。她原本是一位舞蹈老师，但在地震中失去了孩子和婆婆，而且在被救出后，不得不自己签字，同意截去自己的双腿，保住性命。但后来，她依靠自己内心的力量又走上了舞台，用装着假肢的腿表演。

依靠这种内心的力量，可以让一个人完成这么困难的事情。我们可以想一想，如果是自己遇到苦难，又会怎样面对呢？所以，不论是谁，做任何事情时，心中都要有这样一种力量，没有它，人生会困难重重。



信仰

在柬埔寨，几乎人人都有信仰，这是非常难得的事。虽然从历史上看，这里也曾发生过战乱，不论是给家庭，还是国家，都带来过极大的痛苦。但如今，柬埔寨 90％以上的人

都信仰佛教，佛教已经成为了人们生活的支撑。能够从小生长在这样的环境当中，是非常快乐的事。

藏族人有很多习惯都跟柬埔寨人相似。比如说，藏族人见到出家人时会摘下帽子，恭敬合掌。柬埔寨人也这样做，西哈努克和西哈莫尼两位国王甚至曾在寺院中出家。因为国王信仰佛教，所以，所有的民众，包括知识分子，至少也会对佛教有所了解，而不会像其他地方一样，认为佛教只是一种迷信。我在电视上看到，柬埔寨的国王也拜僧王、拜出家人，所有的大臣，包括国家最高层的领导人，也会到寺院里面供养僧众、参加佛事活动。我感觉柬埔寨的人民有信仰的支撑，应该是非常快乐的。

有位老师跟我讲，人非常需要信仰，因为在各种各样的痛苦面前，其他知识都无能为力，只有信仰才能很好地帮助人们面对。我觉得这句话非常有意义。如果同学们信仰佛教的话，那不要仅仅停留在表面，要进一步地去学习佛教三藏十二部中所宣讲的教义，学校也应该把佛教教义当做一种知识去传授。

从 1947 年开始，佛教就成为了柬埔寨的国教。我记得

洪森首相说过，只依靠电台、电视宣传佛教是不够的，佛教的宣传要与时俱进，比如通过网络等手段来传播佛教教育。我也觉得这非常有必要。大家不论是从事医生、老师，还是其他工作，都非常好，但我们不能失去佛教的信仰。也许年轻时感受不到佛教为我们带来的快乐，但随着年龄的增长，就会逐渐明白它的价值。

可能有些人会有疑问，既然佛教在柬埔寨如此兴盛，那为什么这里还是会经历战争，经济落后呢？其实，战争和经济的落后跟佛教信仰没有关系。如果把佛教当作发财工具的话，那你可能就会觉得，信仰佛教的地方，经济肯定很发达。也正因为我们只关注金钱，所以才会提出这样的问题。但佛教阐述的是真理，不论社会生产力水平如何，真理都可以存在，包括战争频发、经济落后的地方也会有佛教。

一些柬埔寨的大学生告诉我，这里很少有学生自杀。但是在一些富裕的国家里，物质水平虽然很不错，但是却有很多大学生自杀。柬埔寨人还告诉我，这里的离婚率也非常低。而2013年的统计结果显示，北京的离婚率甚至高于结婚率，高达39%，美国的离婚率几乎达到50%，英国也有42%。那是不是经济越发达，离婚率就会越高？人们是因为生活快

乐而离婚，还是痛苦而离婚呢？他们应该是很不快乐，所以才离婚的吧。很多同学都没有经历过离婚，所以可能感受不到离婚的痛苦，我作为出家人也感受不到，但当我们去了解的时候，这个现实的确让人很难过。

在战争年代，柬埔寨的佛教经历过灭顶之灾，整个国家几乎都没有寺院，除了几个僧人以外，也没有僧团。但如今，柬埔寨有这么多的佛教寺院，而且不论国王，还是国家领导人、民众，看见三宝时都很欢喜，甚至宾馆里面的服务员，对出家人的态度也与其他地方完全不同。在有信仰的国家里，人们对他人的恭敬心和态度都是发自内心的，他们的笑容并不是刻意的，而是真诚的。所以，年轻人应该要有信仰。我尊重没有信仰的人，但是我并不赞叹这样的智慧。因为没有信仰的人在痛苦面前很脆弱，而有信仰的人则会很坚强，并且会用恰当的方式去面对痛苦。

在柬埔寨，学生们可以自由地学习任何宗教的知识，但同时，学习佛教知识也很重要。当然这种学习，不要只停留在信仰表面。佛教并不是只依赖信仰而安立的，它是一种有智慧的信仰，而没有智慧的信仰是迷信。所以，我们一定要通过学习佛教的知识来赞叹佛教。

以前在柬埔寨，藏传佛教并不是很兴盛，这次我特意从藏地带了一尊莲花生大士像，安放在柬埔寨，希望依靠这种缘起，南传佛教、藏传佛教，还有汉传佛教都可以在这里兴盛，而且并不是仅仅停留在形象上，而是真正地闻思修行三藏十二部。这样的话，不仅在僧团中会有智慧现前，甚至在家人的群体，比如知识分子的群体当中，也会有一种智慧现前。

我用德、智、悲、力、信五个字和大家做了一个简单的交流，希望大家可以记住其中的一些道理，并依靠它们找到“人生的坐标”。

端华学校问答

『 *2013* 年 *11* 月 *20* 日 』



（一）**问**：当我们处在人生的十字路口时，应该怎样抉

择人生?

答：我们都会站在人生的十字路口，面临一些选择，到时候可能一边是光明，一边则是黑暗。如果自己有智慧，可以自己选择该走的道路，但如果自己找不到方向，就一定要问过来人的意见，比如老师、父母、长辈的意见。我跟这里的老师们交流过，实际上，他们经历过人生的风风雨雨，知道你要走的路是什么样的。所以，当你处在人生的十字路口时，可以请他们为你指点迷津。

还有一种方法，那就是多看一些圣贤书。圣贤给我们指的路是很好的。你们千万不要整天看电视，看色情、暴力的节目，或者看一些漫画、动画。你们最喜欢看的这些东西，并不会为你们指明人生的道路。而当你们六七十岁时，可能才会意识到，原来这些内容对人生没有利益。你们最喜欢的，不一定是好的，而你们不喜欢的，也许对人生很有帮助。比如，学习知识很难，但这却是一件很好的事情。又比如，你们现在对佛教还没有信心，但实际上，信仰佛教也是一件很好的事情。所以，有时看似宽敞的路，走上去不一定舒服，而看似狭窄的路，其实只要穿过去，就会通向光明大道。

（二）问：您认为生活的意义是什么？

答：对每个人来讲，生活的意义都不相同。如果你是医生，生活的意义就是治病；如果你是老师，生活的意义就是教书育人；如果你是农民，生活的意义就是种好庄稼。当我看到难民时，我觉得生活的意义就是健康自由地活着。

如果你想要生活有更高层次的意义，那就需要一个高尚的信仰。有了信仰以后，世间当中的很多烦恼、痛苦、焦虑都会迎刃而解。相反，如果没有高尚的信仰，即使你有很多钱，但当它被耗尽时，心里也会很痛苦的。

所以，我觉得生活的意义可以从不同的角度来判断，每个角度的判断都不相同。

（三）问：我该如何对待自己的兄弟姐妹和朋友？

答：不要和他们吵架，要经常善待他们，也就是用一颗善良的心对待他人。

（四）**问**：当朋友不和时，我们该如何去调解呢？

答：人与人之间的习气、烦恼，包括善根和因缘都不相同，所以在很多环境中都会有不和的情况，而最好的调解方法就是谅解。因为我们有了谅解，才可以理解别人，我们能理解别人，就会原谅别人。当我们看见身边人的不和时，要尽量地去帮助他们和睦相处，如果我们自己与别人不和时，就要用比较宽容的心去理解别人的行为。

其实人的不和，主要是因为心态没有调整好。如果我们心态调整得很好，很多问题就很容易解决。甚至包括很多国与国之间、民族与民族之间的冲突，都是因为贪心、嗔心而引起的，而这些都可以通过调整心态来解决。

（五）**问**：我们要如何对待自己的亲人，比如父亲母亲？

答：我们可以遵循传统文化来对待亲人。在中国的传统文化中，最重要的就是孝文化，不知道柬埔寨这边是不是也提倡孝文化。如果我们用一种利他、孝顺、尊重的心态去对待亲人，这样事情就会变得非常容易。

（六）**问**：是什么样的力量让您放下自己的利益，进而在世界各地演讲、弘扬佛法的呢?

答：实际上我也没有完全放下自己。

我喜欢跟大家一起交流，在交流的过程中，能学到很多知识。我去了很多地方，接触过很多人，因为每个人的智慧都不同，所以我从每个人的身上都学到了对我的人生、修行有利的知识。在跟学生交流的过程中，他们提出的一些问题也会启发我的思考。

我遇到过一些老师，他们的慈悲心，还有他们多年来与学生们的交往，也会让我有一些反思。有一次，我想我讲课二十多年了，应该休息了，但我遇到了一些老师，他们三四十年间都在不断地讲课，这让我自己的心里也有了一种勇气。

有时候，多接触一些人是很重要的，但接触的过程当中，我们不能学坏，否则对自己的生活没有任何意义。我在遇到“坏人”时，会加倍谨慎，遇到好人时，则会更加努力。我们生活在一个全球性、开放性的世界中，同学们的心态也要开放，但也不能没有底线。所以，我们要在掌握分寸的基础

上，懂得跟人交流。

在跟老师和同学交流的过程中，我每天都会学到很多知识，遇到老师和同学提出的问题，我也会记录下来。这个过程中，我也可以为自己定位，并找到自己的“人生坐标”。

（七）问：佛教对社会的发展起到什么作用？

答：有些人认为，佛教对社会发展不一定有很大的帮助。但事实并非如此。我认为，社会的发展不仅仅是 GDP 的增长，也不仅仅是外在物质的发展。有些国家的高楼大厦越修越高，但实际上，人们内心的快乐却越来越少，幸福指数越来越低，那这样的社会是在发展还是在退后呢？

佛教讲物质的发展需要与内心的发展平衡，如果我们内心没有发展，那物质发展反而会为人们带来很大的痛苦。比如，历史上的一些国家和君主，虽然当时物质生活水平很高，但他们依赖自己的权力，对人们有一定的剥削和压迫。

佛教中包含了很多发展内心的方法，而在科学中，几乎

没有对内心的研究。这是因为科学是最近两三百年间才发展起来的，还来不及对内心进行探讨。而当你需要寻求内心发展的时候，只有在拥有两千五百多年历史的佛教中才能找到。所以大家千万不要认为，社会进步就是钱越来越多、车越来越好、房子越来越大，这并不是对文明的定义。如果内心的发展没有跟上，即使你开再好的车，内心当中也会很痛苦，即使银行里面的存款再多，也不一定能为大家带来利益。世界上有些人拥有很多的财富，但如果不能为人们带来利益，那这就仅仅是个人的发展，不会成为社会的发展。而腐败等等不好的社会现象的发生，正是因为我们内心没有发展、没有调节好，物质发展跟内心发展失衡所导致的。这是一个全球性的问题。

佛教在这个问题上提供了很好的调节方法。我在演讲中提到过，柬埔寨的同学们可能没有过自杀的念头，这就是佛教调节的结果。如果没有信仰的话，人在面对困难时，很可能会选择自杀，到时即使钱再多，也没有用处，生命才是最珍贵的。所以在某种意义上，我觉得佛教的发展，实际上就是社会的发展，如果没有佛教智慧的话，即使物质生活发展得再好，也不值得羡慕。



（八）问：您认为什么样的人才算是成功人士呢？

答：很多人认为，所谓的成功人士一定是领导或者有钱的企业家。但我认为，成功人士应该是能帮助别人，同时自己很快乐，也能为家庭带来快乐的人。这样的人，家里不会成天吵架，自己也不会整天愁眉苦脸，他对生活中的任何事情，都有勇气去面对。哪怕身边有成百上千个人需要帮助，他都会用一种利他、真诚的心去帮助他们。他甚至可以将这

种利他心发扬得更广大，去爱护动物、爱护世界上所有的可怜众生。这才是成功人士的标准。

所以，我并不认为，成功人士就要有钱、长得很漂亮、地位很高，这些其实都是暂时的。实际上，这些人在痛苦面前可能非常脆弱。而真正的成功人士应该是有智慧，并且能够帮助他人的人。

（九）问：为什么我们需要有宗教信仰？

答：信仰有各种各样的，比如佛教信仰、基督教信仰、伊斯兰教信仰。现在甚至有人说，金钱信仰，有些人只信钱，不信其他的。我觉得宗教信仰有一种力量，它可以在社会生活当中体现它的价值。因此我认为，人们从小就要有一种信仰。这种信仰并不是通过传教得来的，最好是从小在父母、老师，或者在社会群体当中受到一些耳濡目染，这些影响对我们非常有价值。

当然，有些人可能没有信仰，我对此也非常尊重，即使是释迦牟尼佛在世时，印度也有很多人没有信仰。在柬埔寨，

人们也可以学习其他宗教的知识，这里是很开放的。我也非常赞叹与其他宗教对话、互相学习。

但是我还是希望大家能了解一下佛教的教义。有一次，我在一所学校里面，有一个学生跟我说他很了不起，因为他没有信仰。我对他说，你可能要再仔细观察一下这种选择。后来，他经过一段时间的思考以后，皈依了佛教。因此，我特别希望同学们能够了解信仰的力量，准确地懂得其中的意义。

（十）**问**：人从何处来，死后又归何处呢？

答：你们学习佛法后，一定会明白这个问题。就像《楞严经》当中讲，人不是无缘无故从天上降下来的，也不是无缘无故从地上长出来的，人是依靠业的牵引而来到这个世界的。因此，从佛教教义来讲，人是依靠我执、烦恼、业而来到这个世界，最后也会依靠业而离开。届时，如果行持的是善法，你会获得快乐，如果行持的是恶法，你会承受痛苦。《因果经》中说："欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。"所以，你要想知道人生的前因后果，就要懂得

佛教中所讲的道理。

（十一）**问**：是什么让您成功？您又是如何保持成功的呢？

答：我觉得，成为一个出家人，这一点让我很“成功”。同时，我还穿着出家人的衣服来保护自己，所以还可以继续保持“成功”。

领悟人生

——新加坡国立大学演讲

『 *2013* 年 *11* 月 *23* 日 』



我第一次来新加坡是在 1995 年，当时陪同我的老师—

—法王晋美彭措一起来的。老师对我非常好，我如今的一切都来自于他老人家，但老师现在却已经离开了世间。昨天刚到新加坡时，我心里有一种说不出的感受。其实我们人生中的很多宝贵知识，都来自老师，一旦老师离开世间，我们就很难再有机会报答师恩。

当年与老师一起来新加坡时，我还年轻。在那一个月里，我们跟这里的知识分子、佛教徒有过非常精彩的交流。但现在，即使我再想念他，有些感受也很难用语言表达出来。

我第二次来新加坡大概是 1999 年，离现在也有 14 年了。总的来讲，我在这些年中的感悟是，无论走到哪里，无论跟什么人接触，都是一种经历，也是一种学习的机会。今天和大家一起分享交流，也是一个难得的机会。我可能讲不出很深的道理，但特别希望有人能从我的分享中受益。

每一个人，从来到这个世界直到离开，都会有一些非常精彩、有意义的经历，认识并把握这些经历是非常关键的。自从我真正学习、了解佛法后，人生有了非常大的变化。虽然我没有大彻大悟，但确实认清了很多世间的真相。我特别希望年轻人能在寻找人生目标的过程中，也了解一下佛教所

揭示的道理。

人生真正的领悟是“苦集灭道”

人生有不同层次的领悟。世间当中有一些“认识、放下、解脱、自在”的方法，而出世间当中则有更甚深的方法。比如，佛教中讲，真正的领悟是要懂得“苦、集、灭、道”。这也叫做“四圣谛”，是圣者的境界，我们凡夫很难通达其中的甚深意义。两千五百多年前，释迦牟尼佛在印度三转法轮，传授了八万四千法门，但归根结底，都可以归纳为“四圣谛”。

释迦牟尼佛在印度鹿野苑第一次传授这个法门时讲：“此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是灭，可证性；此是道，可修性。”这里讲的是人生真相：我们现在的痛苦，都是以因缘而来，但这种因缘可以被了解，也可以通过修行被灭除。

“此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是灭，汝应证；此是道，汝应修”，意思就是：你应该认识到，现在所承受的痛苦，其来源就是执著和烦恼，而认识到这一点后，你应该通过修行、学道而断除它，最后获得证悟。

“此是苦，我已知；此是集，我已断；此是灭，我已证；此是道，我已修。”从释迦牟尼佛，到无数的菩萨、阿罗汉、成就者，他们以亲身体会来告诉我们：苦，我已经认识了，并且找到了苦的根源，我通过修行断除了苦，最后现前了灭谛，现前了成就。

以上就是佛教所讲的真相。

苦才是人生

如果想要更进一步了解这个真相，首先要认识到我们现在正在承受痛苦。

很多人认为，我们现在的生活并不苦，过得很快乐。但实际上，随着科学越来越发达，社会竞争越来越大，我们生活的压力也随之增加。我第一次来新加坡时，这里的人虽然也有烦恼、压力，但并不像现在这么忙，物价也没有这么高。表面上看来，新加坡人非常有成就，不但在海上填出很大一块陆地，而且高楼大厦也越建越高，但人们的困惑、痛苦、焦虑好像也越来越多了，这是为什么呢？这就是因为“轮回皆苦”。

如果你觉得人生应该是幸福的，那在挫折面前，你可能就会觉得自己格外不幸，难以面对现实。但人生的底色其实是痛苦，虽然我们可以获得一些快乐，但它很快就会消失。

有人会说："我现在很快乐，生活甜蜜，怎么会是'轮回皆苦'呢？"其实，当你真正用智慧观察时就会发现——在六道轮回中，地狱有寒热的痛苦，饿鬼有饥饿的痛苦，旁生有被役使和互相啖食的痛苦，阿修罗有战争的痛苦，天人有放逸和死堕的痛苦，而我们人类则有"三大根本苦"和"八种支分苦"。

生命无法承受之"三大根本苦"

人有三大根本苦，包括苦苦、变苦和行苦。

什么是苦苦呢？比如，家里父母去世、生意不好，又或者自己的身体不好等等，不幸在生活中接踵而来，这就是苦苦。

什么是变苦呢？本来过着天堂般的生活，但灾难痛苦突然发生，比如像日本和菲律宾的海啸。我问过一些人："新加

坡最近有没有什么海啸、战争？”他们说：“虽然目前没有海啸，但以后很难讲，因为新加坡就在海边；新加坡目前也没有战争，和邻国之间比较和睦，但以后也很难讲，因为这里的食物主要依赖进口，人才也很大程度上依赖移民。”除此之外，世间生活当中，家庭是否和睦也很难预料，即便当前感情和睦，但也许突然间发生很多变化。这就叫做变苦。

所谓的行苦，是我们生活中觉察不到的一种痛苦，但它实际上是苦因。比如说，新加坡母亲河周边的高楼很壮观，这些高楼凝聚了人们的力量、智慧、勇敢，当然也包含了发达的科学技术。但每一座高楼的背后，也凝聚了很多人的心血和痛苦，这就叫做行苦。此外，行苦中也包括“生老病死”的痛苦。

为什么我总是说“苦才是人生”呢？很多人认为，人生很幸福，幸福才是人生，但实际上，官员、富翁、学生、老师、乞丐，社会上形形色色的人，内心都有痛苦。当我们用智慧观察时，就会明白，原来人生的确是痛苦的。



八种支分苦之“生”

佛教中提到的八种支分苦，首先包括我们常讲的生、老、病、死。人刚出生时应该是很痛苦的。为什么呢？如果我们是快快乐乐地来到这个世界，那为什么出生时都在哇哇大哭呢？几乎没有人是笑着出生的，这就是一种苦的象征。

八种支分苦之“老”

很多人都担心衰老，于是使用各种化妆品、保养品，试图让自己永葆青春。但衰老的过程是没有办法停止的，青春是留不住的，脸上的皱纹会越来越多，头发也会越来越白。正如人们常说“人无千日好，花无百日红”“好花不常开，好景不长在”。

新加坡人好像没有过分担心衰老。我在宾馆里碰到一位七十多岁的人，他还在工作。我问：“你准备再工作多少年？”他说：“我身体还不错，准备再干一段时间。”我说：“你好厉害，在我们那里，六十岁的人已经觉得自己很老了。”如此看来，人的心力很关键。我有一些同学，才五十多岁，但已经想着要退休了。其实这并不好。

八种支分苦之“病”

人生中还有生病的痛苦。在新加坡，很多人都有医疗保险，政府也提供医疗服务，很人性化，但依然有人因看不起病而惧怕生病，任何国家都存在这个问题。当你生病时，你会觉得财富、地位都不重要，身心健康才是人生中最大的幸福。其实我们现在就拥有健康，应该开心才对，否则，当病重或临终时才意识到这一点的话，那就太晚了。

八种支分苦之“死”

佛教告诉我们，人会有衰老的痛苦，而死亡来临时，痛苦更加明显。很多人都怕死，尤其是没有信仰的人，连提都不敢提。其实大家不应该怕死，而应该在死前就做好准备，因为有些人是突然离世的，有些是年轻时去世，还有些是老年时去世，有各种情况。

以上就是生老病死的痛苦。

八种支分苦之“爱别离”

八种支分苦中还有爱别离苦，就是指你特别喜欢的人，经常不在你的身边，比如父母、家人、朋友总是离开你。

八种支分苦之“怨憎会”

怨憎会苦与爱别离苦相反，是指你不愿与之相处的人，常常在自己身边。

现在人与人之间的关系非常糟糕，我特别希望同学们在

高校里学好如何处理人际关系。无论是谁，感情、就业或者生活的压力都是阶段性的，但人际关系不好，比如与家人、朋友的关系不好，却是终生的事情。

很多高校里也出现过一些悲剧。比如清华大学的朱令被人投毒，变成了植物人；还有云南大学的马加爵，杀害了四个同学。很多时候，同学之间因为一件小事就可能把关系闹僵。

新加坡人特别重视小孩子的德育，这是很人性化的教育，非常好。在工作中，德行和人际关系可能比知识更重要。如果没有一个很好的德行，那跟任何人都没办法相处。我听说有的人很难和其他人相处，容易精神崩溃。其实，如果我们早有准备，就不会这样。这个世界上有很多好人，也有很多坏人。遇到坏人的时候，我们千万不能精神崩溃，或选择自杀。去年新加坡有很多年轻人自杀，这是非常不明智的做法。自杀率上升是一个世界趋势，全世界每年有近一百万人选择自杀，这是非常可怕的事情。

有些国家在经济越来越发达的同时，道德、善良、慈悲、智慧、信心等宝贵的品质却可能在随之下滑。我们要对此有

所准备，因为我们心灵的危机随时都会出现。表面上看，很多人过得特别开心，但每个人的背后都有伤心事。我们应该把这些事当作过眼云烟，不要憋在心里。要知道，人生中有很多事情，即使不愿接受，也还是要面对。

八种支分苦之“求不得”

很多大学生都面临着很大的压力，比如来自就业、感情、学业、家庭的压力。我昨天问一位老师：“新加坡大学生的就业压力怎么样？”他说：“工作是找得到，但不一定非常满意。”每个人都想要一个更满意的工作，但要求也不能太高。很多人特别懒惰，不但要求高薪，而且什么事情都不想做，周六、周日还要好好休息。除此之外，平时也有好多要求。但每个人都需要一定的付出，才能获得相应的回报。就算是出家人，虽然没有家庭或者工作的压力，但也不能整天只管睡觉，这毕竟不是人生的目标。我们不应该怕有事情做，而应该怕没事情做。在很多经典里，蚂蚁和蜜蜂都是勤劳、勇敢的“代言人”，它们一般休息得很少，但一生中却可以做很多事情。

此外，找工作也不能只盯着薪水高低，而应该考虑这份

工作是否对自己的身心、对社会、国家，乃至整个人类有益。这才是最重要的。从表面上看，有些工作的薪水不高，但它可能在价值观上更重要。很多人在找工作时只考虑薪水，其实这就是爱因斯坦所说的“猪栏理想[8]”。要知道，金钱不一定能解决我们所有的问题。有很多富翁，因为金钱坐牢、自杀，这在世界各地都时有发生。

八种支分苦之“五蕴炽盛”

最后一种苦叫五蕴炽盛苦，也就是说，在五蕴[9]的束缚下，我们生活中的一切都会成为痛苦的因缘、根本。

当然，可能有人认为生活很美好，非常享受，没有什么痛苦。但圣天论师在《中观四百论》中指出：“无常定有损，有损则非乐，故说凡无常，一切皆是苦。”所有事物都是无常的——世上没有不散的宴席：家人、感情所带来的快乐是无常的；新加坡像天堂一样，是个非常美丽的国家，但这里所有的人百年之后都不在了，会换成另一批人；财产的主人也

---

[8]爱因斯坦在《我的世界观》里说：“我从来不把安逸和享乐看作生活目的本身——我把这种伦理基础叫做猪栏理想。”

[9]五蕴，汉传佛教又称五阴，或五聚，表示积聚的意思，也即众多的色、受、想、行、识堆积在一起，覆盖了真如法性。——索达吉堪布《心经讲记》

是不断变换的，不要认为买下一栋房子，它就永远是自己的，其实人能活多少年呢？很多富翁现在名下有上亿资产，但这些资产的主人却不断更换……一切美好的事物到最后都是无常，一旦无常到来，就不会令人快乐。所以佛教中讲，凡是无常的法，一定会带来痛苦。



佛教是人类共同的精神财富

有些人觉得，生活是这么快乐美满，佛教却把它比喻成

火宅[10]，说生活充满痛苦，一点积极性都没有。实际上，佛教只是将生活的本质剖析得很透彻。希望大家对佛教的理解，不要仅停留在形象上。有些国家佛教徒比较多，不管是在高校里，还是在社会上，每次开法会，都有成千上万的人参加。这是很好的事情，因为佛教的确可以洗涤我们的心灵。但很多人对法会的理解仅仅停留在仪式上，或者把佛教当作是一种发财、保平安、保健康的工具；除此以外，并没有深入了解佛教更甚深、广大的内涵。

表面上看来，大家都是世俗人，而世俗人的眼光往往比较短浅，因此很多人学佛、皈依的目的就是为了保佑自己和家人平安，这是很短浅的目标。但如果是为了懂得宏观世界、微观世界，乃至我们心灵世界的种种微妙知识的话，那佛教也确实能够提供答案。

我并不是在这里自吹自擂。大家可以读一读《大藏经》，再了解一下科学家和知识分子是怎么评价它的。古人通过学习《大藏经》，又是如何在东方文明中开创出那么多精妙思想的。《大藏经》是人类社会中宝贵的精神财富，非常值得探讨和研究，可很多人还没有系统、正规地学习，只停留在比较

[10]《法华经》云："三界无安，犹如火宅。"

功利的层面。我曾遇到一位大学教授，刚刚皈依了三宝。我问他："你皈依的目的是什么？"他说："我经常开车外出，担心路上出现意外，皈依三宝就是希望可以保佑一路平安。"如果连大学教授都只是为了保佑开车平安而皈依的话，这就很值得我们仔细思考。诸如此类的事还有很多。

苦谛——人生的本质是痛苦

其实，不仅佛教讲人生有诸多痛苦，一些世间学者也有类似的观点。有一本书叫做《幸福的历史》[11]，作者是美国的一位大学教授。他用了六年时间，调查了世界各地对幸福的定义。而他最后的结论是：所谓的幸福，只不过是一种美好的向往而已，没有真正的实义。

虽然很多人想要过上某种幸福的生活，但获得了这种生活后，心中又会产生更多的渴望，因为对幸福的追求是一种欲望，永无止境。可能你原本觉得，拥有一个美满的家庭就是幸福，但当你拥有了家庭后，又想去获得更多的财富。由

---

[11]《幸福的历史》，作者达林·麦马翁（Darrin M. McMahon），1997 年于耶鲁大学获得博士学位，曾在哥伦比亚大学、耶鲁大学和纽约大学担任客座教授，现任佛罗里达州立大学史学教授。

于欲望没有断除的原因，新的欲望会接踵而来。比如，当你有了一套房子，你可能又想要一套更大的；当你有了一百万时，又想去挣两百万、三百万，还得是美金。欲望越来越大，到临终时也不会满足，更不会得到真正的幸福。这就像追逐彩虹一样，追了很久，抬头一看，却发现彩虹依然在远处。

那幸福究竟存不存在呢？暂时的幸福应该是存在的，但并不会长久。就像叔本华说的：人生的本质是痛苦的，但痛苦可以通过艺术创作、哲学沉思等暂时遣除。但这样的幸福，只是一种暂时的忘我，一段时间后，因缘聚合，我执和痛苦又会回来。

当你用佛教的智慧来对我执进行剖析时会发现，原来一切事物的本体是空性的，一直寻觅幸福的“我”并不存在，而我们却将原本不存在的东西执著为实有。当你明白了这一点后，你所获得的是一种永恒的解脱。

集谛——烦恼是痛苦的根源

那痛苦的根源是什么呢？实际上就是烦恼，也就是四法印中的集谛。贪、嗔、痴、傲慢等烦恼，都是由各种欲望产

生的。我们要认识并逐渐断除这些欲望，否则，它的假象会为我们带来许多痛苦。虽然这些痛苦在实相上是假立的，但当我们正在经历时，却意识不到这一点。

南传佛教当中有一个公案。以前有一位国王，特别疼爱他的皇后。不幸的是，皇后突然离世，因此，国王十分伤心，无法面对这个现实。他留恋皇后的美丽，连尸体都不让处理，一直沉浸在痛苦之中。后来，他来到一位尊者面前，询问皇后转生何处。尊者把国王带到一个花园里的粪坑前说："这里有一条小虫，就是皇后的转世。"这位尊者通过自己的神通力，使得这只小虫讲话，而这只小虫也认出国王是自己前世的丈夫。尊者问它："你现在还爱不爱国王？"小虫说："虽然我前世的丈夫是一位国王，但我对他没有任何执著，我现在更喜爱粪坑中的丈夫。"听到这番话，国王顿时明白了，原来他对皇后的执著只是一种假立，于是当下息灭了所有的贪欲。

虽然这是一个比较超越的公案，但我们世间当中也有类似的情况。现在各个国家的离婚率越来越高，美国的离婚率好像有 50%，中国大约也有 30%。即使没有经历转生投胎，但当其中一方喜欢上其他人时，可能就已经对以前的伴侣没

有丝毫留恋了。

人与人之间的互相贪爱，其实就是一种执著，当我们真正去观察它的时候，就会恍然大悟。就像孩童对自己的玩具特别执著，但成人后就会觉得儿时的行为十分可笑一样。所以，贪心、嗔心、痴心、傲慢等等都可以断除，也就是断除集谛。



道谛——行持善法可断除烦恼

那这种贪欲要如何断除呢？要通过修行，通过行持善法来断除。其实，我们现在经常讲的“正能量”，就是无论在任何场合当中，都要尽心尽力地去行持善法。现在这个时代很奇怪，我们有很多机缘去造各种各样的恶业。表面上看，别人不知道我们造的恶业，但实际上，这会为自己的身心带来各种痛苦。但如果我们一心一意地行持善法，快乐就会自然而然地出现。在佛教当中，六波罗蜜多、出离心、菩提心等都是非常殊胜的善法。有时候，与强行获取相比，行持一些善法反而会让我们的事业自然增上。

日本的稻盛和夫是一位非常出名的企业家，也是一位虔诚的佛教徒。他是如何从小开始修学佛法的呢？他的一位叔叔曾患上肺结核。在那个年代，肺结核也被叫做痨病，由于医疗技术不够发达，肺结核就像现在的艾滋病和癌症一样无法治愈。本来肺结核会传染，但他的父亲和哥哥却尽心尽力地照顾叔叔，而他自己则特别怕被传染，每天东躲西藏。结果，一直照顾叔叔的父亲和哥哥并没有被传染，稻盛和夫却被感染了。患病之后，大家都觉得他没有康复的希望，而他自己也只能等待死亡。后来，他的邻居给了他一本佛法书籍。稻盛和夫在这本书里了解到，我们的心就像是磁铁一样，有一种“吸引力”。我们执著和非理的心态会“吸引”灾难和痛

苦，而善的心态则会“吸引”快乐。稻盛和夫觉得，自己之所以患上肺结核，就是因为以自私的心态躲避叔叔。想到这一点后，他便勇敢地面对疾病，开始逐渐放下自我，努力去帮助别人。经过两年的时间，他的心态逐渐转变，肺结核也痊愈了。稻盛和夫就是在这样的机缘下，依靠一本书开始学佛。有时候，依靠一位好老师，或是一本好书，或一次短短的交流，就可能改变我们的人生。这种情况在历史上有很多。

有时候，看起来非常不幸的现实，反而可能是一个很好的机遇。比如，金庸在与池田大作的一次对话当中提到他学佛的经历。1976 年，金庸 19 岁的大儿子在哥伦比亚大学自杀了。当时，这个消息对他来说无疑是晴天霹雳，整个人都崩溃了，他甚至也有过自杀的念头。但通过这个因缘，再加上以前读过一些汉传佛教的书籍，他开始学习佛法，整个人生都完全改变了。

当然，在与池田大作的对话当中，金庸谈及大乘佛教的一些教义，我对他的个别观点持不同意见。但总的来讲，他的确读了很多汉传、南传的经典，对《阿含经》等很多南传经典发自内心地佩服。

大家方便的时候，也可以读一读池田大作的书。他是当代非常了不起的人物。池田大作跟汤恩比博士也曾有过非常著名的对话[12]，其中有很多值得当代年轻人学习的内容。很多年轻人，把所有的时间都花费在吃喝玩乐上面，既不学习，也不努力工作，这不是一种很好的价值观。

在大乘佛教的精神中寻找包容

每个人都会经历各种各样的“梦”，你经历的是恶梦还是善梦，完全取决于自己。恶梦也可以变得有价值。历史上有很多成功人士，在人生遇到坎坷、磨难时，不但不会自暴自弃，反而会更加坚定自己的信念。在佛教的修行过程当中，我们也提倡这种理念。

首先，我们要有一种自我解脱的心，也叫出离心，就是希望自己从三界轮回当中获得解脱的心。然后，在出离心的基础上，还要有菩提心，也就是不但希望自己能够获得解脱，而且还要将自己所有的力量、资源都用来帮助一切众生。菩提心就是一种帮助众生解脱，且特别包容的心态。

---

[12]《展望二十一世纪：汤恩比与池田大作对话录》

新加坡国立大学是一所非常包容的、多文化、多民族并且相当开放的国际化大学。在这里，我们的心态也要像大乘菩提心一样包容，不能因为小事而斤斤计较。有些大学教授，虽然名气很大，但心胸却很狭隘；有些大学生总强调自己是名牌大学毕业的，却总是对小事耿耿于怀。

我觉得我们思想上的开放和包容还不够，尤其是很少见到年轻人到大乘佛教的天地里遨游。为什么现在很多人都喜欢去藏地旅行呢？我想，不仅仅是因为在喜马拉雅山脉中有辽阔的蓝天，更重要的是，自己可以在那里学习到一种非常包容的知识。当你真正学到这些知识后，生活中遇到的事情，应该都不会再成为你的阻碍或违缘了，你完全可以用微笑去面对。

虽然我自己对大乘佛教的教义学得不是很好，但也不是很差，别人特别计较的事情，对我来讲并没有什么。但有些时候，我也觉得自己有执著，特别不好意思去给别人讲课。但不管怎么样，我有我的缺点，你们有你们的优点、功德、智慧，我们可以互相督促、互相学习。我想，大乘佛教的菩提心确实值得大家学习。

佛教思想经得住推敲，值得被追求

世间的科学、人文道德和其他宗教思想，都可以在大乘佛教中找到与之可比较之处。正因为这样，西方科学家和佛教人士有过很多次成功对话。很多知识分子对佛教思想也非常关注，因为它经得起科学的验证，也经得起人类进步思想的观察和推敲。这一点是很重要的。如果佛教的思想像肥皂泡一样经不起观察和推敲，那它无疑是失败的，我们佛教徒自己也无法接受，更不敢与知识分子接触。但实际上并不是这样。我们往往会很自信地与大学生、老师交流。

其实佛教并不像个别人所说的那样，只是一些老年人或者一些有信心的人烧香拜佛。如果佛教只是这样的话，那它就只是一种迷信而已。但佛教是一种智信，它既是世间的一种正能量，也是世间人应该追求的一种精神目标，在任何一所高等学校当中都值得被希求。如果我们不去希求这种精神目标，而只追求物质生活，那我们的身心不一定会很健康。因为身体和心态，只能在一定程度上通过物质来维护，而更有必要的是用自心去进行调整，这才是最好的调整方法，这也是所谓的道谛。



灭谛——永恒的快乐

当我们的境界提升到一定层次的时候，会有一种永恒的快乐。但世间人，因为没有修行，不一定能够感受到这种快乐。曾有人问一位禅师："如果美女、妖魔以及世间一切对境，同时出现在您眼前，您如何对待？"禅师说："让青色归于青色，黄色归于黄色，让听只是听，看只是看。"世间中的事情，实际上都有其本质，而这个本质并不会束缚任何人。

密宗中也有类似的观点。藏地的一些大德说过，显现不

会束缚你，但你对它的执著，却会束缚你。在我们达到这个境界前，不一定能明白其中的道理，但达到后，就会恍然大悟。比如，池塘中的青蛙可以跳到陆地上，享受蓝天和草地，回到池塘后，可以向蝌蚪讲述陆地上的情景。但蝌蚪从来没有到达过陆地，因此无法明白陆地上的情景究竟如何。可一旦蝌蚪长大，真正来到陆地上，立刻就明白了。所以，当我们还是凡夫时，并不能理解圣者的境界，但当我们真正达到这个境界后就会恍然大悟，原来这就是从烦恼当中真正解脱，这就是圣者的境界。

我们要像一个病人，先要知道自己生病了，然后请医生诊断，找出病因，最后通过治疗而康复。知道自己生病就是苦谛，找出病因叫集谛，吃药是道谛，而通过治疗，最后康复就叫做灭谛。

在生命的旅程中，我们会对人生有不同层次的领悟。希望通过这些领悟，我们都获得自在、快乐，最后到达究竟状态——无有快乐，无有不快乐，无有自在，无有不自在，一切都是在自性中的大解脱、大成就。

新加坡国立大学问答

『 2013年 11月 23日 』

（一）**问**：您以前主要是翻译一些藏传的经论，后来是什么样的机缘，让您开始写《残酷才是青春》《苦才是人生》这样比较通俗易懂的作品呢?

答：从 1999 年到 2009 年这十年间，我一直在翻译经论，数量比较多。在经论翻译中，语言不能太通俗化。因为这些论典的作者都是古代的成就者，如果翻译得太通俗，那他们原话的含义会被打折扣，但如果按照大德们的教言来翻译的话，现代人又难以理解。所以，虽然我以前翻译得比较多，但基本上没有出版社想要出版，很多人也读不懂。后来我想，现代人对语言简单且实用的小故事比较感兴趣，如果用社会现象作话题写几本书，可能会对现代人有帮助，于是就写了

刚才你提到的几本书。

（二）**问**：您发出了“启动爱心”的倡议，号召大家在救护动物的同时，也不要漠视身边的一些弱势群体。请问，您走访了这么多国家，遇见了这么多人、事、物，其中有什么比较特别的经历吗？

答：我一直都强调放生、救护动物，因为很多人只把动物看作食物，很少考虑它们被残杀时的痛苦。可能只有当其他生命以人类为食的时候，我们才会发觉生命的宝贵。

后来，我觉得其实不仅是动物在承受痛苦，实际上，我们人类中也有许多值得关注的情况。尤其是一些比较有钱、有地位的人，他们生活得很快乐，也许他们的财富一辈子也用不完，但却忽视了身边很多吃不起饭、穿不起衣、读不起书的人。我昨天问：“新加坡有没有人读不起大学？”他们说：“只要考上就没有问题。”我想这里的确跟其他地方有很大差别。我在其他地方见到过很多读不起大学的学生，其中有一个让我难以忘记。

大概在五年前，我见到一个孩子，他的家庭条件非常艰苦，没有办法供他读大学。他无奈地在我面前讲述他的家庭状况。后来，我便资助他去读书。他现在已经工作了，但我始终忘不掉当时那一幕。当一个人特别需要帮助时，眼神中会有一种非常难以言表的神情。但这除了个别人以外，其他人不一定有机会见到。

每一个人都走在通往自我成功的道路上，很少去关心身边人的痛苦。我去过很多大城市，并没有太多感受，但前两天在柬埔寨，我特意去了一些难民区和孤儿院，心里特别有触动，没想到世界上还有生活在那种处境中的人。我特别希望大家以后可以关心身边的动物，同时也关心身边还在承受痛苦的人们。

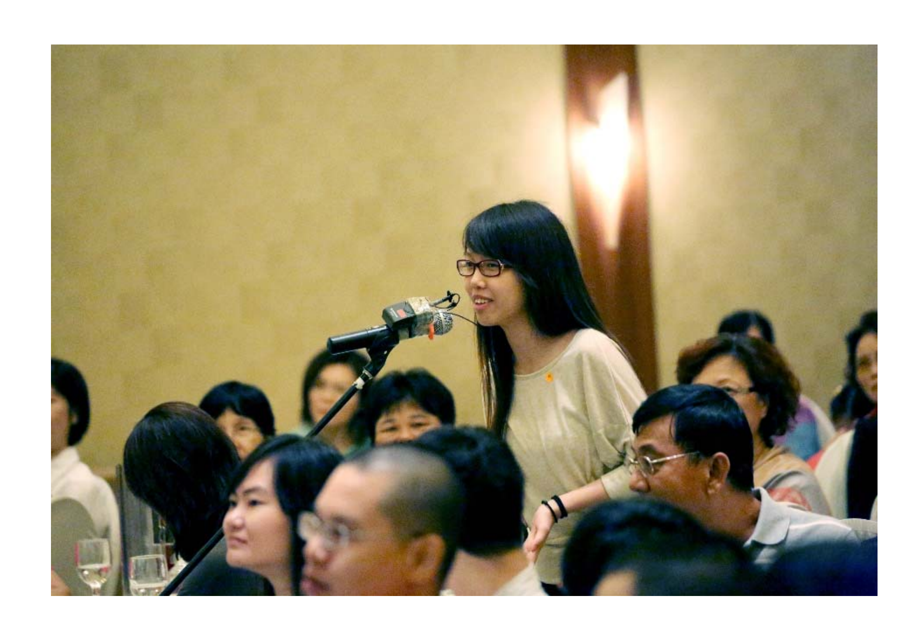
（三）**问**：很多大学生都要面对工作、家庭等人生目标。同时，就像您所讲的，人生有种种苦，既然是痛苦，就应该要放下。那我们大学生是应该先实现这些人生目标，再放下，还是说我们应该先放下所有的一切，再去实现人生目标呢？

答：实际上，我们既要认识到痛苦，同时也要努力工作，

建立家庭。我们之所以要放下，是因为过分的贪欲是一种烦恼，是不合理的心态。但正常的人生追求是有必要的，它既是社会的动力，也是家庭生活必不可少的力量。因此，大学生努力工作，建立家庭是非常有必要的，而且人活在这个世界上，也应该要有一个正当的途径生存。

并不是因为人生痛苦，就一定要放弃所有追求。我们要放弃的是过多的欲望，过分的虚荣心，比如奢侈品，还有各种各样的名利。而让我们正常生活的追求，则应该被建立起来，但一定要有分寸。

社会中有一种“羊群效应”。如果一个人买了件名牌衣服，其他的人就会跟风效仿，花多少钱也无所谓。人们好像觉得，只要有钱，什么事情都可以解决，甚至去追求一些超出自己承受能力的奢侈生活。但每个人的能力都有限，有些人的经济状况很不错，而有些人再怎么努力也改善不了。我们应该根据自己的能力和条件去追求、实现人生目标。



（四）**问**：听了您的讲座之后，我觉得人生真的非常苦。但是我想问一下，佛教对苦的诠释，会不会为人生蒙上了一些悲观主义色彩？

答：如果佛教是通过各种手段来掩盖真相，将原本乐观的事情变成悲观的话，那它就是在违背真理。但如果佛教只是把人生中真正存在的痛苦直接揭露出来，这并不能叫做“蒙上悲观主义色彩”。

刚开始了解佛教时，有些人可能会觉得：生活本应是很美好的，但佛教却让人的心情变得沉重，生活变得悲观，一点希望都没有。实际上，佛教并不是这样。佛教中有一部《善生经》，讲了人生可以享受的很多种快乐。但不可否认的是，一天之中，我们保持乐观的时间很少，而悲观情绪很多，比如时常抱怨社会，或者想起伤心事等等。

如果你不承认佛教“人生皆苦”的观点，也可以，但你可以观察一下自己的内心，看看从早到晚，自己保持乐观的时间长，还是悲观的时间长。哪怕我们只观察三天。

中国很多大学统计到，大学生使用积极、向善、乐观的口头禅很少，而烦恼、伤心、麻烦、讨厌等抱怨的口头禅则比较多。生活中，我们应该多多使用开心、感恩、快乐、舒适一类的词才对。比如，我们可以说，“天气温暖很好”“下雨令人开心”“天气炎热，打开空调很舒适”等等。但现实中，很多人反而会说“天气太热，太痛苦了”“天气太冷，太痛苦了”“开空调对身体不好”等等。可能你们也会抱怨新加坡政府，比如，外来的人多的话，会抱怨人太多了；外来人少的话，又抱怨经济提不上去。

即使你不承认佛教中“苦”的观点，也一定要用公正的智慧去观察，最起码看一看，自己每天所用的词里面，正面的多还是负面的多；自己的心态中，是正面情绪多还是负面情绪多。如果真是负面的多，那佛教只是揭露了一个事实而已。

（五）**问**：佛教有很多的大道理、大智慧，但是作为学生，我们平时没什么机会接触到这些道理。一般只有当我们不开心、寻求安慰时，才会想起去追求这种正能量。请问您有没有什么建议，能够让我们在平时就了解这些道理？

答：我也经常思考这个问题。现在的年轻人，当他有机会去寻求智慧时，基本上是漠不关心的态度，对别人所谈及的一些道理嗤之以鼻，认为这是宗教的、迷信的，认为人还没老的时候，不需要学佛。但在泰国、柬埔寨那边，人们认为学佛和了解佛教的智慧是一件很高尚的事情，大家也很尊重学校里面信仰、学习佛法的人。那里的日常生活中有很多佛教元素，比如，杂志、电视节目中经常有佛教和出家人的影像等等。在这样的环境下，即使你没有直接去学习佛法，心中也会对佛教产生敬仰。

但是在很多其他地方，学校并不提倡佛教思想，尤其是在当今这个经济浪潮冲击人心的时代，不要说大学生，甚至连一些僧团里，也有很多整天玩手机，不太喜欢研究佛经的出家人。

其实，当我们在人生比较顺利，还有时间、有精力去寻求智慧的时候，尤其是年轻的时候，一定要懂得艺术和哲学以外的、更高层次的宗教修行。有些学生对宗教讲座不感兴趣，觉得耽误时间，会影响考试成绩。但有些老师却认为，短短的宗教讲座，会帮助学生们调整心态，其价值远远超过一次考试。

我们的价值观，跟社会环境以及教育体系有一定关系。我想，当经济越来越发达的时候，人们还是会去追求心灵方面的精神财富。

（六）**问**：我经营一家宠物食品公司。我本身是素食主义者，发心吃长素已经八年多了，但宠物食品都是一些荤的东西。您觉得我作为素食主义者，从事这样的职业是否有冲突呢？

答：在某种意义上，也许会有一些冲突。我认为，素食对人体健康有非常大的利益。人类有很多固有的习气和毛病，比如，认为自己不吃肉就活不了。但实际上，现代医学、营养学，还有很多相关领域的专家都认为，吸收过多的肉食对寿命有特别大的损害。自古以来，素食的老人、禅师的身体非常健康，很长寿，这跟素食有一定的关系。不管你所经营的是什么项目、企业，应该用自己的智慧来观察分析，然后选择最好的路。



（七）**问**：我们常说，计划赶不上变化，但又说，没有目标的人生，就像一只失航的小船。那我们在生活中，应该要有目标，还是应该随遇而安呢？

答：我觉得一定要有目标。也许我们制定的计划很快就会变，无常随时可能发生，但人生如果没有目标，盲目前进，那对自己、对他人都是不利的。我做任何一件事情之前，都要反反复复地思维，一定会先选择正确的目标，经过努力之后，即使最终目标没有实现，也问心无愧。

选择目标的时候，既要看到正面结果，也要看到负面结果。现在很多人总是把目标设想得很美好，只考虑正面的结果。比如，有些企业在建立目标时，利润考虑得更多，而亏损则考虑得比较少。但我们做任何一件事情，一定要同时考虑到正面和负面的可能性。比如一些不可预估的违缘、障碍发生时，应该如何应对等等。这一点很重要。人生中的任何一件事，都要这样考虑。

现在很多年轻人只想美好、乐观的事，而悲观的一面很少考虑。这可能是因为生活中经验、知识都有一定的欠缺。当然，一个人的生活阅历会随着时间越来越丰富，但同时，

人生却很短暂。有些同学可能觉得，人生很漫长，但现在距我第一次来新加坡已经 14 年了，一眨眼就过去了。

所以，你们要充满希望地建立人生目标，但也要对变化、对负面结果做好应对准备，这都是不可缺少的。

（八）**问**：您讲到，人际关系对我们每个人都非常重要。那我们该如何运用佛法处理好生活、学习当中的人际关系？

答：我的老师——法王晋美彭措，当年在新加坡大众佛学会传讲过“文殊大圆满”，还有其他的相关开示。在开示中，他着重讲过处理人际关系的三个要点：

第一点，对上者要尊重。也就是说，对自己的上司、领导一定要恭敬，不能不把他们放在眼里。

第二点，对同等者要和睦相处。在与同等人交往的过程中，你很可能有竞争心、嫉妒心、傲慢心等等，但你要与对方和平相处，要会说话、会调节与对方的关系。

第三点，对下等者要慈悲爱护。不管是智慧还是能力，某方面不如自己的人，对他们都要慈悲爱护。

我觉得这是非常精辟的教言。我也接触过一些人，有些对上者很好，天天都在对方面前讨好卖乖，即使对方不需要任何承侍，依然把自己所有的力量都倾注过去，然而，他却跟同等者、下等者关系特别不好，这样是不行的。还有些人，同上者的关系搞不拢，不把他们放在眼里，却与同等者相处得十分融洽，但这样的话，上司很容易对他制造各种违缘，甚至一句话就让他离职，这种事情很容易发生。我觉得很多人之所以下岗，就是因为不会跟上司处理好关系。

对待上司，不要虚伪地去讨好，但还是要尊重。同样的道理，作为一名学生，在学校要尊重老师，在家里要尊重长辈。还有些人，只能处理好与上者、同等者的关系，却不能好好对待下等者。我看到有些稍微有点成功的人，根本不把保姆、司机，或者一些比较弱势的群体放在眼里，好像完全不把他们当作生命一样，这是十分不合理的。

佛教里讲，上等者曾在前世向别人恭敬顶礼，如今果报现前，拥有一定的身份和地位；下等者在前世虽有权势，却

经常欺骗、歧视或者威胁别人，于是今生承受卑下的果报。所以，要学做人的话，就应该仔细思维法王开示的这三点。无论你是学生、年轻人，还是老年人，无论你身处社会的任何一个阶层，都要对上者尊重，与同等者和睦相处，对下等者慈悲爱护。如果可以这样处理人际关系，至少你会有一个好的口碑，即使跟别人关系不好，自己也问心无愧。

（九）**问**：佛教是您的第一选择吗？如果是，您选择佛教之前，有没有比较一下其他宗教，比如说基督教？

答：从我出生开始，我周围的环境，包括父母的声音，全都处于佛教的世界当中。所以，我一睁开眼睛就成了佛教徒，这也许是一种前世的因缘。

我特别尊重其他宗教，包括基督教、伊斯兰教、道教、儒教等。其他宗教对人类社会起到的作用，无法用语言描述。在漫长的岁月当中，它们一直在洗涤、调整人类的精神世界。宗教给人类带来的这种真实利益，值得大家去了解。

如果我们有一颗开放的心，就会发现，其他宗教中有些

真善美的行为，很令人感动。比如天主教的特蕾莎修女，她不怕传染，每天帮助麻风病人的事迹非常感人。我作为一个大乘佛教徒，整天口口声声地说菩提心，但让我到麻风病人中去无条件地帮助他们，恐怕还没有这种境界。特蕾莎修女的行为，是天主教引导的结果，还是她个人的精神力量呢？我也在思考当中。总之，在其他的宗教中，确实有非常值得我们学习的地方。



（十）问：我的工作压力非常大，每天都要处理很多事情。这些事情都要求在最短的时间内处理完，所以我常会处于一种非常焦虑的状态。这种情况持续的时间比较长，所以我觉得自己越来越没有耐心，对自己、对同事经常有不耐烦的感觉，有时候还会有挫败感，也会产生一种戾气。我该如何改变这种状态?

答：现代人的生活节奏越来越快，确实会有一些压力。我之前问过："香港和新加坡，哪里的生活节奏更快，哪里的压力更大？" 有人回答说："应该是香港的节奏更快，新加坡人的压力更大。"其实，压力并不可怕，它也可以转化为动力。

作为年轻人，如果身体健康，乐观开朗，那应该可以轻松面对工作中的诸多问题。无论做什么事情，都要把它当作一种享受，而不是痛苦。实际上，命运、天分与自己所从事的工作有密切关系，要好好地利用这个机会。比如说，我是一位巴士司机，每天一边开车，一边还可以欣赏路边的花，此外，听游客们的对话，也是一种学习的机会。

我曾看到一本资料中写到，现代人的特点就是在有限的时间当中，完成多项任务。这样看来，你刚好拥有这一特点。

以前人们做事情的时候，需要面对面地交流，但现在，你用一台电脑，或者拿手机给对方发一个邮件就可以了，各种各样的事情可以同时完成，而且可以跟全世界不同的思想、文化交流。在这种情况下，生活、工作的节奏很容易快起来。我们脚步加快，跟紧这个节奏，既是对心灵的磨练，也是对身体的锻炼。

我昨天去佛牙寺，从六七层楼下来的时候，没有乘电梯。这样运动一下，应该会对膝关节有好处，因为人是需要活动的。

蚂蚁和蜜蜂每天都劳作，比我们的节奏还快，但它们每天都很有动力。因此，大家不要把工作当成一件痛苦的事。其实，痛苦都是我们的心造出来的。在这个时代，我们肯定要工作，我自己也是在各个地方跑来跑去，但是我把这看作是一种锻炼。

（十一）**问**：每天能够呼吸、走路、吃饭、睡觉就是活着了吗？我有时候会为自己定一些目标，可是当目标达成时，我又觉得生活失去了意义，于是再定一个目标。请问，我这

些目标应该定得高一点，还是低一点？

答：如果目标定得太低，人生就好像没有前进的动力。新加坡的国歌叫《前进吧！新加坡》，既然要前进，目标就要定得高一些。当然，这样也可能会引发一些痛苦。

其实，这个问题应该分情况来考虑。首先，对于重要的目标，比如人生的定位等，我们要定得高一些。当你对未来生活设定目标时，还要先分析一下，看看这件事是否有意义。比如，身为一名老师，就要做一名好老师，把这个目标定得高一些，然后朝着这个方向前进。当然，目标也不能太高，否则很容易迷失自己，最后很有可能损己害他。其次，社会上有很多人对个人欲望、竞争心所驱动的事情制定较高目标，但这其实对社会、对个人的意义都不是很大。

因此，在制定目标时，我们需要用智慧来观察，否则，虽然自以为目标是对的，但实际上，它对社会、对个人不一定有意义。

其实，利他心对每一个人都很重要。即使目标没有实现，但只要心存利他，那还是会有一些正面作用的。只可惜，现

在很多人都只为自己的利益而活。我经常说，人活着的目的有三种：上等人为社会、他人而活；中等人为家庭、亲友而活；下等人只为自己而活。所以，在制定人生目标时，标准因人而异。

（十二）**问**：我一两个月后即将毕业，正面临着人生比较重要的一个选择：是工作还是读书。请问，我该遵循什么样的原则来做出选择呢?

答：在藏族人的传统中，帮别人做选择时会“换位思考”，也就是说，我要站在你的角度来思考，给出意见。

你正处于人生的十字路口，不知道如何选择。如果我是你的话，首先会看自身的条件、因缘。如果各方面的条件具足，我会选择继续读书。我觉得在这个世界上，最有意义的事情就是学习，而学习也是实现自我价值的最好方法。但如果存在一些特殊情况，不得不马上工作的话，则另当别论。

虽然我对其他的事情也比较重视，但我觉得人生中最重要的事情就是学习。无论是学生，还是已经工作的人，都要

坚持学习。如果有条件的话，就坚持一直读书，读到一定阶段后，找工作也相对比较容易。

所以，如果我是你，在因缘具足的情况下，会继续读书，继续提升自己的智慧和能力。在这个世界上，读书是最有意义、最快乐的事情。

（十三）**问**：我年龄不大，对青春充满了希望和憧憬，但您却有一本书叫《残酷才是青春》。我不太明白，为什么青春是残酷的？

答：你现在虽然不明白，但是再过几年，等你长大一些、对生活有更多体会时，再思考一下，看青春到底是充满希望的，还是残酷的。

你现在沿着对青春充满希望和憧憬的路，还可以继续走下去。但你要提前有些心理准备，以后可能就会逐渐明白为什么叫“残酷才是青春”。

（十四）**问**：我是南洋理工大学的在校博士生，研究的方向是废水处理。仓央嘉措写过一句非常有名的诗："世间安得双全法，不负如来不负卿。"这虽然是表达感情的，但也体现了世间法和出世间法不能同时成办。您在演讲中提到，我们皈依的目的，不应该仅是为了保护我们不出车祸，而是为了解脱，乃至于成就无上佛果。因此，我的问题是：我们要怎样平衡世间法和出世间法？如果我设定了世间目标，那是不是会妨碍我追求出世间的解脱呢？

答：仓央嘉措的这一句诗，应该不只是字面的意思。他用很多美丽动听的词藻，看似描述了人们特别执著的世间情感，实际上涉及了佛法、社会等很多内容。

追求自己的人生目标，是一种世间法，但即使追求出世间的目标，我们也要保证在世间做一个好人、善良的人，行持善法，不做恶事。其实，佛教的教义可以归纳为"诸恶莫作，众善奉行"，这是对每个人的基本要求。

新加坡国立大学对学生也有一定的人格要求，佛教中也有类似的情况。在我们刚开始学习的时候，世间法和出世间法之间并不会有矛盾，一旦你的境界脱离了世间法，到了更

高层次的时候，在那种境界面前，该放弃的世间法还是要放弃。

每一位新加坡的男性都要去当兵。军营中的纪律，跟世间其他行为准则是不同的。同样的道理，佛教修行人的一些行为，跟其他世间人的行为也有不同。虽然行为上有相违的地方，但同时也有不相违的地方，这些都是可以融合的。



（十五）**问**：我在《联合早报》工作，是一个媒体人。藏传佛教里面有宁玛、萨迦等好几个宗派，您为什么会选择宁玛派？您能否简单向大家解释一下，宁玛、萨迦、格鲁、噶举、觉囊派的主要不同点？

答：其实我也没有特意去选择宁玛派。我出生后，周围的环境，包括我父母都是宁玛派的。因为身边环境和因缘的关系，促使我师从宁玛派。

藏传佛教的教派比较多，总的来讲有八大派[13]，其中宁玛派是旧派，格鲁派是新派，萨迦派是依靠地名而命名的，噶举派是按佛法的意义命名，此外还有觉囊派等宗派。

各个宗派所修的法有所不同，其中宁玛派所修持的主要以大圆满法为主，萨迦派以道果法为主，觉囊派是实现如来藏、时轮金刚为主，噶举派以大手印为主。此外，每一个教派的创始人，以及创始人的历史、当时的生活环境也有不同。比如，宁玛派是最早在藏地传播的佛教教派，是莲花生大士从印度传入藏地的。所以，从时间上划分，宁玛派也叫做旧

[13]藏传佛教八大教派分别是，宁玛、格鲁、噶当、萨迦、噶举、觉囊（也称觉竹）、希解、邬金念竹。

派。虽然各个宗派有很多方面的不同，但实际上，藏传佛教的教义，都以发菩提心开始，中间积累资粮，最后实现佛果。

就像汉传佛教当中也有净土宗、华严宗、禅宗、唐密等不同的教派一样，藏传佛教，包括南传佛教也都有不同的教派，但实际上，这些不同教派的教义和最终目的不但没有矛盾，而且都是融会贯通的。

（十六）**问**：您提到“诸恶莫作，众善奉行”，那碰到要做抉择的时候，该如何分辨善恶？

答：我们需要学习才能分辨善恶。善，可以从身、口、意三个方面来总结。身体方面包括不杀生、不邪淫、不偷盗；语言方面包括不说妄语、粗语、离间语、绮语；心理方面包括不生贪欲心、嗔恨心、邪见，这统一叫做十善。与十善相反的即是十不善。所以，从身口意方面讲，佛教将我们的行为归纳为十善和十不善。

两千多年前，佛陀就已经将我们的语言、行为做了这么好的一个归纳。虽然现在各个国家都要求讲文明、讲道德，

但世间当中依然有很多危机。这些危机就是依靠十不善而导致的。当我们逐个分析的时候就会发现，原来佛教中所讲到的十善，就是对我们言行举止规范的一种总结。如果想要更细致、更广泛地了解的话，相关佛经中有详细的叙述[14]。

在其他宗教当中，也有对善和恶的描述。当然，个别的地方与佛教有少许不同，但大致意思都是，尽量维护“正能量”，排除“负能量”。人们经常用正能量、负能量来指代善、恶。我认为，所谓的正能量，也就是指身口意当中，对自身、他人的善行。

（十七）**问**：我是研究所的一名研究员。我觉得，由于先天智力、还有后天教育不同等原因，人会有不同的层次。在不同层次上，人的心念有善恶差别，而且人们想的问题也不一样。我想请问堪布，从您自身的经验来看，一个人怎么才能真正提高自己的层次，最有效且最快速的方法是什么？

答：佛教当中有一部经典叫《阿含经》，其中讲到，众生的智慧、财富、寿命、相貌都有不同。这背后的原因是什么

[14]如《佛为娑伽罗龙王所说大乘经》等。

呢？因为众生都是业的继承者、承受者。

智慧、财富、寿命、相貌的不同，与前世的业有一定关系。比如，同一个学校里面毕业的学生，最后所走的路是不同的；同一对父母的孩子，最后的生活状况也不相同；甚至一对双胞胎，他们人生中的苦乐也不同。所以，我坚信佛所讲的，众生都是业的继承者、承受者。

以我的经验来讲，如果一个人尽量减少自私自利的心，提升乐于助人的心，那他所追求的目标、行为都会全面提升。如果每天只考虑自己，甚至有损人利己的心态，即使表面上看来某些方面有所提升，但实际上，道德、伦理、良心等方面的层次是在下降的。所以，要想提升自己的话，首先最好是有一颗无条件帮助别人的心。

如果你暂时还做不到，那可以先尽量地帮助别人。有了这样的基础，你的所作所为也会慢慢提高。相反，如果你的心态完全是自私自利的，那可能会给自己的家庭、同事带来许许多多的痛苦。

一个人如果能够拥有开放、包容的心态，同时尽心尽力

地去利他，那别人的抱怨、损害都会成为修行当中的一种顺缘，让自己更加坚强、勇敢。这也是生活当中，提升自己、促进成功的最好方法。